

CRITERES D'EXAMEN 2° KYU

<p><u>Programme d'examen:</u></p> <p>KIHON (kamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch) < jo Age uke (zkd) + // ch Gyaku tsuki (zkd) < Gedan barai (zkd) + // ch Gyaku tsuki (zkd) < ch Age uke (zkd) + ch Hasami tetsui uchi (zkd) > ch Shuto uke (kkd) ± // ch Kezami mawashi geri (kkd) > ch Uchi uke (kkd) + // ch Gyaku uchi uke (zkd) + // jo Kezami tsuki (zkd) > ch Soto uke (zkd) + // ch Gyaku soto uke (zkd) + // jo Uraken uchi (zkd) > ch Uchi uke (kkd) ± ch Kezami uchi mawashi geri > □ ch Yoko geri keage (kbd) > ch Mawashi geri Nihon geri: // ch Mae geri ± // □ ch Yoko geri kekomi <p>KUMITE (kaeshi jyu ippon kumite)</p> <p>A: jyu ni kamaete, gauche avant - B: jyu ni kamaete, libre</p> <ol style="list-style-type: none"> A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Morote uke + ch Hasami tetsui A: ch Oi tsuki - B: ch Soto uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Gyaku soto uke + ch Uchi uke + ch Gyaku tsuki A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: Gedan barai (kbd) + jo/ch Gyaku soto shuto uchi A: jo/ch Mawashi geri - B: jo/ch Soto/Uchi uke - B: jo/ch Mawashi geri - A: jo/ch Soto/Uchi uke (zkd) + ch Yama tsuki (zkd) <p><i>Kime waza: kiai</i></p> <p>KATA</p> <p>Bassai Dai</p> <p>GENERAL</p> <p>Comprendre et connaître les termes japonais 'vocabulaire avancé' et les termes d'arbitrage.</p>	<p><u>Légende:</u></p> <p>></p> <p><</p> <p>□</p> <p>jo</p> <p>ch</p> <p>-></p> <p>//</p> <p>...</p> <p>+</p> <p>±</p> <p>zkd</p> <p>kkd</p> <p>kbd</p> <p>fd</p> <p>vrij</p> <p>Jiyu ni kamaete</p> <p>kime waza</p> <p>Yoi</p> <p>Yame</p> <p>↻</p> <p>↻</p> <p>↻</p> <p>↻↻</p>	<p>Mae ni: en avant</p> <p>Sagaru: en arrière</p> <p>Yoko e: latéral</p> <p>Jodan</p> <p>Chudan</p> <p>suriashi</p> <p>sans déplacement</p> <p>petite pause</p> <p>combinaison</p> <p>combinaison même côté</p> <p>Zenkutsu dachi</p> <p>Kokutsu dachi</p> <p>Kiba dachi</p> <p>Fudo dachi</p> <p>Position libre</p> <p>Position de combat libre</p> <p>Contre-attaque</p> <p>Shizentai (être prêt)</p> <p>Retour vers shizentai</p> <p>90° à droite</p> <p>90° à gauche</p> <p>Tourner 180°</p> <p>Tourner 360° en arrière</p>
---	--	---