

## CRITERES D'EXAMEN 3° KYU

<p><u>Programme d'examen:</u></p> <p><b>KIHON (kamae)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)</li> <li>&lt; jo Age uke (zkd) + // ch Gyaku mae geri</li> <li>&gt; ch Kake shuto uke (sochin dachi) + // ch Gyaku mae empi (sochin dachi)</li> <li>&gt; Gedan barai (kbd) + // ch Gyaku kagi tsuki (kbd) + // ch Gyaku uchi uke (zkd)</li> <li>&lt; ge Kake uke (kkd) ... ± // ch Kezami mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>&gt; ch Soto uke (zkd) ± jo Tetsui uchi (zkd)</li> <li>&gt; ch Soto uke (zkd) ± -&gt; ch Yoko empi (kbd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>&lt; ch Uchi uke (zkd) ± -&gt; jo Kezami tsuki (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>&gt; □ ch Yoko geri keage (kbd)</li> <li>&gt; □ ch Yoko geri kekomi (kbd)</li> <li>&gt; ch Mawashi geri</li> <li>Nihon geri: // ch Mae geri ± // ch Ushiro geri</li> </ol> <p><b>KUMITE (jyu ippon kumite)</b></p> <p>A: jyu ni kamaete, gauche avant - B: jyu ni kamaete, libre</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Nagashi uke (zkd) ± jo Uraken uchi (zkd)</li> <li>A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Kake shuto uke (zkd) + ch Mae empi (zkd)</li> <li>A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (kbd) + ch Kagi tsuki (kbd)</li> <li>A: ch/jo Mawashi geri (zkd) - B: ch/jo (vrij) Uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)</li> <li>A: ch/jo Mawashi geri (zkd) - B: ch/jo Soto uke (zkd) + jo Tetsui uchi (zkd)</li> </ol> <p><i>Kime waza: kiai</i></p> <p><b>KATA</b></p> <p>Tekki Shodan</p> <p><b>GENERAL</b></p> <p>Analyse des techniques générales</p>	<p><u>Légende:</u></p> <p>&gt;</p> <p>&lt;</p> <p>□</p> <p>jo</p> <p>ch</p> <p>-&gt;</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>Jyu 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>
---	---	---