

## CRITERES D'EXAMEN 4° KYU

<p><u>Programme d'examen:</u></p> <p><b>KIHON (kamae)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>&gt; jo Oi tsuki (zkd)</li> <li>&gt; ch Oi tsuki (zkd)</li> <li>&gt; Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)</li> <li>&gt; ch Uchi ude uke (kkd) + ch Gyaku tsuki (kkd) + ch Kagi tsuki (kkd)</li> <li>&gt; jo Nagashi uke (zkd) + ge Gyaku soto shuto uchi (zkd)</li> <li>&lt; Gedan Barai (kbd) + ch Gyaku mae empi (zkd)</li> <li>&lt; ch Kake uke (zkd) + jo Gyaku kagi tsuki (zkd)</li> <li>&gt; Mae ren geri (zkd) (&gt; jo + &gt; ch)</li> <li>&gt; ch Yoko geri kekomi (zkd)</li> <li>&gt; Ushiro geri (zkd)</li> </ol> <p><b>KUMITE (kaeshi ippon kumite)</b></p> <p>A: kamaete, gauche avant - B: Yoi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Nagashi uke + ge Shuto uchi</li> <li>A: ch Oi tsuki - B: ch Kake uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Uchi uke (kkd) + ch Gyaku tsuki (kkd) + ch Kagi tsuki (kkd)</li> <li>A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: Gedan barai (kbd) + ch Gyaku mae empi (zkd)</li> <li>A: ch Yoko geri kekomi - B: ch Soto uke - B: ch Yoko geri kekomi - A: ch Kake uke (zkd) + jo Gyaku kagi tsuki (zkd)</li> </ol> <p><i>Kime waza: kiai</i></p> <p><b>KATA</b></p> <p>Heian Godan</p> <p><b>GENERAL</b></p> <p>Connaître les termes japonais pour avancés.</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>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>
---	--	---