

CRITERES D'EXAMEN 6° KYU

<u>Programme d'examen:</u>	<u>Légende:</u>	
<p>KIHON (kamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> > jo Oi tsuki (zkd) > ch Oi tsuki (zkd) < jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) < ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) > Shuto uke ch (kkd) + ch Gyaku nukite (zkd) > ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) > ch Uchi (ude) uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) > ch Mae geri (zkd) > □ ch Yoko geri keage (kbd) > ch Mawashi geri (zkd) > ch Mae geri (zkd) + // ch Furi empi (kbd) + // jo Tate mawashi uraken uchi (kbd) > ㇿ ch Tate tettsui uchi (kbd) + ch Gyaku tsuki (zkd) 	<p>> < □ jo ch -> // ... + ± zkd kkd kbd fd vrij Jiyu ni kamaete kime waza Yoi Yame ↻ ↻ ↻ ↻↻</p>	<p>Mae ni: en avant Sagaru: en arrière Yoko e: latéral Jodan Chudan suriashi sans déplacement petite pause combinaison combinaison même côté Zenkutsu dachi Kokutsu dachi Kiba dachi Fudo dachi Position libre Position de combat libre Contre-attaque Shizentai (être prêt) Retour vers shizentai 90° à droite 90° à gauche Tourner 180° Tourner 360° en arrière</p>
<p>KUMITE (kihon ippon kumite)</p> <p>A: kamaete, gauche avant - B: Yoi</p> <ol style="list-style-type: none"> A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Gyaku uchi uke (zkd) ± jo Kezami tsuki (zkd) A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Furi empi (kbd) + jo Tate mawashi uraken uchi (kbd) A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) A: ch Mae geri (zkd) - B: ch Gyaku gedan barai (zkd) + jo Ura tsuki (zkd) <p><i>Kime waza: kiai</i></p>		
<p>KATA</p> <p>Heian Sandan</p>		
<p>GENERAL</p> <p>Savoir expliquer les techniques de base</p>		