

CRITERES D'EXAMEN 7° KYU

Programme d'examen:**KIHON**

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. > ch Soto uke (zkd)
4. > ch Uchi (ude) uke (zkd)
5. > jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
6. > ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
7. > Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
8. > Shuto uke ch (kkd) + ch Gyaku nukite (//zkd)
9. > ch Mae geri (zkd)
10. > □ (kosa dachi) + > □ ch Yoko geri keage (kbd)
11. // ch Gyaku uchi uke (zkd) + > ch Mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd)
12. // ↻ jo Gyaku uraken uchi (zkd) + // ↻ ch Yoko geri keage + > ch Shuto uke (kkd)

KUMITE (kihon ippon kumite)

A: kamaete, gauche avant - B: Yoi

1. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
2. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Uraken uke (zkd) ± ch Yoko geri keage (zkd)
3. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
4. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Gyaku uchi uke (zkd) + // ch Mae geri (zkd)
5. A: ch Mae geri (zkd) - B: ch Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
6. A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)

*Kime waza: kiai***KATA**

Heian Nidan

GENERAL

Comprendre les termes japonais 'débutants'

Légende:

>	Mae ni: en avant
<	Sagaru: en arrière
□	Yoko e: latéral
jo	Jodan
ch	Chudan
->	suriashi
//	sans déplacement
...	petite pause
+	combinaison
±	combinaison même côté
zkd	Zenkutsu dachi
kkd	Kokutsu dachi
kbd	Kiba dachi
fd	Fudo dachi
vrij	Position libre
Jiyu ni kamaete	Position de combat libre
kime waza	Contre-attaque
Yoi	Shizentai (être prêt)
Yame	Retour vers shizentai
↻	90° à droite
↻	90° à gauche
↻	Tourner 180°
↻↻	Tourner 360° en arrière