

CRITERES D'EXAMEN 9° KYU

<u>Programme d'examen:</u>	<u>Légende:</u>	
KIHON	>	Mae ni: en avant
1. > jo Oi tsuki (zkd)	<	Sagaru: en arrière
2. > ch Oi tsuki (zkd)	□	Yoko e: latéral
3. > jo Age uke (zkd)	jo	Jodan
4. > ge Kake uke (zkd)	ch	Chudan
5. > ch Mae geri (zkd)	->	suriashi
KUMITE (Kihon nippon kumité)	//	sans déplacement
A: kamaete, gauche avant - B: Yoi	...	petite pause
1. jo Oi tsuki - Age Uke	+	combinaison
2. ch Oi tsuki - Soto Uke	±	combinaison même côté
3. Mae Geri - Gedan barai ou Gedan Kake Uke	zkd	Zenkutsu dachi
<i>kime waza</i> : pas de kime waza	kkd	Kokutsu dachi
KATA	kbd	Kiba dachi
Heian Shodan	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