



## Programme d'examen pour l'obtention du 1er Kyu

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 65 sur les poings
- Abdominaux: 100 plusieurs formes au choix
- Squats 65 forme avec un petit saut
- Tobi geri 10 hauteur taille + 30cm

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire. F = env 2/3

### 2. POSTURES+ IDO KEIKO

connaître tous les Dachi et Ido (voir 2<sup>ème</sup> kyu)

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Keiko Uchi* savoir exécuter sur place
- Haito Uchi (J/C/G)* savoir exécuter sur place
- Morote HaitoUchi (J)* savoir exécuter sur place
- Haito Uchi Uke (C)* savoir exécuter sur place
- Tsukui Uke* savoir exécuter sur place
- Osae Uke* savoir exécuter sur place

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Tobi Yoko Geri* dans le vide ou contre Pao
- *Tobi Mawashi Geri* dans le vide ou contre Pao
- *Tobi Ushiro Geri* dans le vide ou contre Pao
- *Tobi Ushiro Mawashi Geri* dans le vide ou contre Pao
- Do Kaiten Mawashi Geri* dans le vide ou contre Pao

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** *Gekusai Sho, Yantsu*
- b) **Ippon-Kumite:** du 1er<sup>e</sup> kyu ( ci-après p.no 2 ) en préparation éventuelle
- c) **Renraku** *Renraku Sono Go (p 92 du vol 5)*
- c) **Combinaison:** (en images sur la page 3 suivante) en préparation éventuelle

### 6.- JYU KUMITE

15 x 1 minute

(contact moyen à appuyé, avec protections,) on garde à l'esprit que ce n'est pas de la compétition, les adversaires respectent leur collègue et sont là pour l'aider à valider son grade.

**Remarque: A partir de ce grade, et sauf empêchement majeur, le club encourage très fortement le candidat à se présenter dans un stage international. Ce sera obligatoire pour le Shodan**



## Programme d'examen pour l'obtention du 2ème Kyu

### 1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux:	60	sur les poings
-Abdominaux:	80	plusieurs formes au choix
-Squats sautés	60	forme avec un petit saut
-Tobi geri	10	hauteur taille + 20cm

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES+ IDO KEIKO

déplacements Ashi (Oï, Maeni, Sagari, Okuri, Kosa, Fumi)

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- <i>Ryuto ken tsuki</i>	savoir exécuter sur place
- <i>Nakayubi ippon ken (J/C)</i>	savoir exécuter sur place
- <i>Oyayubi ippon ken (J/C)</i>	savoir exécuter sur place
- <i>Hitosashi yui ippon ken</i>	savoir exécuter sur place
- <i>Yama tsuki</i>	sur dépl. Zenkutsu Dachi
- <i>Kake Uke (J/C)</i>	sur dépl. Kokutsu Dachi et Moro Ashi Dachi
- <i>Morote Kake Uke (J/C) 2 formes</i>	sur dépl. Kokutsu Dachi et Moro Ashi Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

<i>Tobi Mae Geri</i>	en position de combat 3 formes
<i>Tobi Nidan Geri</i>	en position de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** *Gekusai Dai, Tensho + 1 kata libre choix*
- b) **Ippon-Kumite:** du 2<sup>ème</sup> kyu ( ci-après p.no 2 ) en préparation éventuelle
- c) **Renraku, du 2ème kyu:** *Renraku Sono Yon*
- c) **Combinaison:** (en images sur la page 3 suivante) en préparation éventuelle

### 6. JYU KUMITE

12 x 1 minute

(contact moyen à appuyé, avec protections,) on garde à l'esprit que ce n'est pas de la compétition, les adversaires respectent leur collègue et sont là pour l'aider à valider son grade

**Remarque: A partir de ce grade, et sauf empêchement majeur, le club encourage très fortement le candidat à se présenter dans un stage international. Ce sera obligatoire pour le Shodan**





## Programme d'examen pour l'obtention du 3ème Kyu



### 1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux:	55	sur les poings
-Abdominaux:	75,	plusieurs formes au choix
-Squats sautés	55	forme avec un petit saut
-Tobi geri	10	hauteur taille + 20cm

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO Yon Ju Go Do Ido

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

-Hiraken Tsuki (Jodan et Chudan)	sur dépl. Zenkutsu-Dachi.
-Hiraken Oroshi Uchi	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi
-Hiraken Mawashi Uchi	sur dépl. Kokutsu-Dachi
-Gedan Shuto Morote Uke	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi
-Gedan Shotei Morote Uke	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

Mae kakato Geri(J/C/G)	en position de combat
Age Kakato Ushiro Geri	Exécution sur place

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) Kata: *Tsuki No Kata*
- b) Ippon-Kumite: du 3<sup>ème</sup> kyu ( ci-après p.no 2 )
- c) Renraku: **facultatif selon le désir de l'instructeur**  
du 8<sup>ème</sup> kyu a) *Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki*  
b) *Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki*  
du 4<sup>ème</sup> kyu *Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki*
- c) Combinaison: **(en images sur la page 3 suivante) en préparation**

*a) départ Fudo dachi, Migi Ushiro Hiji Ate et Age Kakato Ushiro Geri Migi en même temps, puis Gedan Shotei Morote Uke sur Maeni Moro Ashi Dachi Migi, .sur place passer en Kokutsu Dachi Migi et exécuter Hiraken Tsuki Jodan Migi, puis jambe arrière Mae kakato Geri (C ou J), reposer en Fudo Dachi.*

### 6. JYU KUMITE

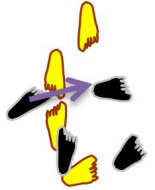
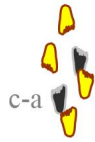
10 x 60 secondes. (moyen contact, dépl, garde, technique, rapidité)



## 5b. Ippon-kumite

### en position de combat

- a) A Jodan Tsuki oï  
D Shuto Soto Uke oï  
C-A Koken Uchi Jodan Oï avec déplacement adapté
- b) A double Seiken Jodan Tsuki Oï et Gyaku  
D Shuto Soto Jodan Uke et Koken-Jodan-Uke Oï  
C-A Hiraken-Oroshi-Uchi Oï
- c) A Chudan-Mae-Geri et Mae Tettsui-Yoko-Uchi (J ou C)  
D Shuto-Mae-Gedan-Barai Gyaku et Shuto-Soto-Uke Oï  
C-A Jodan Age Tsuki gyaku, puis déplacement Kake Geri Chudan et clé Waki Gatame





## Programme d'examen pour l'obtention du 4ème Kyu



### 1. CONDITION PHYSIQUE

<b>Appuis faciaux:</b>	50	sur les poings
<b>-Abdominaux:</b>	70,	forme classique, genoux fléchis
<b>-Squats sautés</b>	50	forme avec un petit saut
<b>-Tobi geri</b>	10	hauteur taille + 20cm

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Seishan Dachi, Soshin Dachi
- Kihon kata sandan

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Koken Uchi sur place en Sanchin-Dachi J/C/G
- Mae Hiji Ate Jodan sur place en Sanchin-Dachi
- Haishu Uchi (J/C) sur place en Sanchin-Dachi
- Koken Uke Jodan sur place en Sanchin-Dachi
- Koken Uke Chudan sur place en Sanchin-Dachi
- Koken Uke Gedan sur place en Sanchin-Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Kake Geri (J/C/G) en position de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

a) **Kata:** Pinan Sono Go 3 Taikyoku en Ura

b) **Ippon-Kumite:** du 4<sup>ème</sup> kyu ( ci-après p.2 )

c) **Renraku No 3** Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki

c) **Combinaisons:** (en images sur la page 3 suivante) en préparation

A) départ Zenkutsu Dachi, avancer en Kiba Dachi Yon Ju Go Migi et Koken Uke Chudan, pivoter sur place en Zenkutsu Dachi Migi et Gyaku Shuto Gedan Barai, puis déplacer J-ar pour venir en Kokutsu Migi et Jodan Koken Uchi

B) Fudo Dachi, av en Kokutsu Dachi Migi et Jodan Koken Uke, sur place Shuto Jodan Uchi Uke, glisser sur Kiba dachi et Haishu Uchi Jodan, déplacer jambe arrière et Kake Geri, poser en Moro Ashi Dachi migi, Mae Hiji Ate Jodan

### 6. JYU KUMITE

6 x 60 secondes. (moyen contact, dépl, garde, technique, rapidité)



**5b. Ippon-kumite**

- a) **A** Jodan Tsuki Oi sur Zenkutsu Dachi  
**D** Jodan Koken Uke en reculant sur Kokutsu Dachi  
**C-A** Low-Kick Chusoku avec J-Av, puis Shuto Jodan Uchi Uchi
- b) **A** Chudan Tsuki Oi sur Zenkutsu Dachi  
**D** Shuto Mae-Gedan Barai Oi en reculant sur Kokutsu Dachi  
**C-A** Uraken Ganmen Uchi direct sur place, puis glisser en avant et Kake Geri hauteur à choix
- c) **A** Saisie du poignet droite  
**D** Amène son bras droite en Uchi Uke  
**C-A** Shotei Jodan Uchi Gyaku, puis même bras shuto soto uchi sur bras adverse pour faire lâcher la prise, et Haishu Jodan Uchi
- d) **A** en préparation  
**D**  
**C-A**



pos libre



Pour ce grade on propose des positions pour l'exécution des techniques. Selon l'aisance du candidat on autorise des positions plus libres, proches des positions de combat.





## Programme d'examen pour l'obtention du 5ème Kyu

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 45 sur les poings
- Abdominaux: 65 formes diverses, au choix du candidat
- Squats 45
- Tobi geri 10 hauteur taille + 15cm

Remarque: Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Déplacement en *Moro-Ashi-Dachi*
- Contrôle des autres postures en cours d'examen

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shotei Uchi* Jodan, chudan, sur déplacement Moro Ashi Dachi
- Shotei Uchi Gedan* sur déplacement Zenkutsu Dachi
- Age Hiji Ate J/C* sur déplacement Moro Ashi Dachi
- Oroshi Hiji Ate* sur déplacement en Kiba Dachi Naname
- Seiken Jun Tsuki* sur déplacement en Kiba Dachi
- Shotei Uke* Jodan, Chudan sur dépl. en Moro Ashi Dachi
- Shotei Uke Gedan* sur déplacement Kokutsu dachi
- Seiken Juji Uke* sur déplacement Zenkutsu Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Oroshi Kakato Geri* sur déplacement pos. de combat Soto et Uchi

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** *Pinan Sono Yon*

- b) **Ippon-Kumite:** du 5ème kyu ( ci-après )

- c) **Combinaison** (en images sur la page 3 suivante) en préparation

A) Avancer zenkutsu Dachi Migi et Juji Uke Gedan, suivi de Seiken Tsuki Jodan, Kin Geri (J-Av) poser pos de combat et Uchi Oroshi Kakato geri (J-Ar).

B) Avancer Kokutsu Dachi Hidari avec Uchi uke, suivi de Jodan Hiji Ate Oi et Uraken Ganmen Uchi, glisser en avant Oi Ashi sur Moro Ashi Dachi avec Age Hiji Ate Jodan Oi, 1 pas et Jun Tsuki sur Kiba Dachi

- d) *jyu kumité* 5 x 1 minute ou plus (contact appuyé, dépl, garde, technique, stratégie) avec protections





## 5b. Ippon-kumite

- a) A **Seiken Tsuki Chudan** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shotei Uke Chudan** sur Zenkutsu Dachi  
C-A **Shotei Uchi Jodan** en avançant sur Moro Ashi Dachi



- b) A **Seiken Gyaku Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shotei Uke Chudan** sur pos. de combat  
C-A **Kin Geri (j-av)** et  
**Oroshi Hiji Ate Gyaku** sur pos. de combat  
(avec saisie de la tête)



- c) A sur pos libre de combat **Mae Geri Chudan**  
D **Gedan Barai** pos libre  
C-A **Jun Tsuki et Yoko Geri**



# Programme d'examen pour l'obtention du 6ème Kyu



## 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 40 sur les poings
- Abdominaux: 60 forme classique, genoux fléchis
- Squats sautés 40
- Tobi geri 10 hauteur taille + 15cm

Remarque: Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

## 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Kake Ashi Dachi avec déplacement*

## 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shuto Yoko Ganmen Uchi* déplt. Kokutsu Dachi
- Shuto Sakotsu Uchi* déplt.en Sanchin Dachi
- Shuto Hizo Uchi* sur place en Sanchin Dachi
- Shuto Jodan Uchi Uchi* déplt.Zenkutsu
- Shuto Sakotsu Uchi Komi* sur place en Sanchin Dachi
- Ushiro Hiji Ate* sur Moro Ashi Dachi
- Nihon Nukite (J) (2 formes)* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Yohon Nukite (J/C)* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Mawashi Gedan Barai* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Juji Gedan Barai* sur place en Fudo Dachi
- Hiji Uke* déplt.en Kiba Dachi
- Jodan Shuto Uchi Uke* déplt.Kokutsu Dachi
- Enkei Gyaku Tsuki (2 formes)* sur place en Zenkutsu-Dachi

## 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Ushiro Geri(J/C/G)* les 3 formes
- Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)* en position de combat

## 5. EXERCICES FORMELS

- a) Kata: **Pinan Sono Ni et San**

- b) Ippon-Kumite: du 6ème kyu ( ci-après )

- c) Combinaison:

**A) Maeni Kake Dachi et Uraken Ganmen Uchi**

**B) départ Moro Ashi Dachi Hidari, Maeni (J-Ar) en croisant et UshiroGeri (hidari) et reposer en arrière, Maeni Fumi Ashi , (J-Ar) Uchi Oroshi-Kakato Geri, poser devant, et Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Shita Tsuki**

- d) *jiyu kumité* 5 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)



## 5b. Ippon-kumite

- a) A **Tettsui Oroshi Ganmen Uchi** sur Zenkutsu Dachi  
(simulation attaque couteau)  
D **Shuto Jodan Uke Oi** sur pos libre  
C-A **Nihon Nukite gyaku**, depl latéral et **Kansetsu Geri**
- b) A **Seiken Chudan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Mae Gedan Barai** sur pos. de combat  
C-A **Shuto Sakotsu Uchi (gyaku)** sur pos. de combat  
avec dépl. adapté
- c) A **Seiken Jodan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Jodan Uchi Uke (gyaku)** sur pos de combat,  
en glissant sur le côté  
C-A **Mawashi Geri (J-Ar)**, glisser (Oi Ashi) et  
**Tate Tsuki Oi** ou **gyaku Jodan**, suivi de **Hiji Ate**  
sur pos libre
- d) A **Seiken Tsuki Jodan ou chudan** sur pos de combat  
D **Soto Uke**, en **Seiken** ou **Shuto** sur pos de combat,  
C-A rotation et **Ushiro Geri**, retour de face et placer un 2<sup>ème</sup> mvt  
de contre attaque libre





# Programme d'examen pour l'obtention du 7ème Kyu



## 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 35 sur les poings
- Abdominaux: 55, forme classique, genoux fléchis
- Squats sautés 35
- Tobi geri 10 hauteur taille + 10cm

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

## 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Uchi hachiji Dachi, à démontrer
- Shiko Dachi, à démontrer
- Neko Ashi Dachi, Déplacement les poings serrés

## 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Tettsui Kome Kami déplt Kokutsu Dachi
- Tettsui Oroshi Uchi déplt en Zenkutsu Dachi
- Tettsui Hizo Uchi déplt en Zenkutsu Dachi
- Tettsui Mae Yoko Uchi déplt Zenkutsu J/C/G sur chaque pas
- Tettsui Yoko Uchi déplt Kiba Dachi J/C/G sur chaque pas
- Shuto Mawashi Uke déplt Kokutsu Dachi
- Mae Shuto Mawashi Uke déplt en Sanchin Dachi

## 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Jodan Uchi Heisoku Geri: en position de combat
- Ago Jodan Geri en position de combat

## 5. EXERCICES FORMELS

a) **Kata:** Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata

b) **Ippon-Kumite:** du 7ème kyu ( ci-après )

c) **Combinaison**

:

a).départ Fudo Dachi, avancer Kokutsu Migi avec Shuto Mawashi Uke, glisser sur Zenkutsu Migi et Tettsui Mae Yoko Uchi Jodan

b) Pos de combat, léger recul avec Gedan Barai, j-av Jodan Ago Geri, J-ar Jodan Uchi Heisoku Geri, poser la jambe devant en Zenkutsu Dachi et Tettsui Oroshi Uchi

d) **jyu kumité** 4 (5) x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

## 6. QUESTIONS GENERALES

Ibuki Sankai



## 5b. Ippon-kumite

- a) A **Seiken Chudan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Seiken Soto Uke** sur Zenkutsu Dachi, contrôle avec Toho Uke  
C-A **Tettsui Mae Yoko Uchi**



- b) A **Mae Geri Chudan** sur Zenkutsu Dachi  
D **Seiken Mae Gedan Barai Gyaku** sur Zenkutsu Dachi  
C-A **Jodan-Ago-Geri (J-Av)**, **Kin Geri (J-Ar)**, poser en avant Kokutsu-Dachi, et **Tettsui Komi Kami Gyaku** avec appui de l'autre main



- d) A Saisie un bras ou deux bras  
D dégagement par le milieu  
C-A **Tettsui Oroshi-Uchi** sur pos libre









- e) A saisie au cou pour stangulation  
D **Seiken-Mawashi-Gedan-Barai** sur pos. libre  
C-A **Tettsui-Yoko-Uchi-Jodan** sur pos. libre


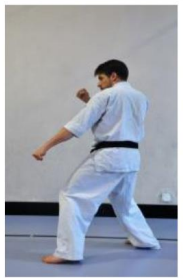






## Combinaisons du 7ème kyu. Selon feuille exa 7ème kyu

### 1<sup>ère</sup> combinaison. A exécuter à droite et à gauche

	<b>1) Pos. de départ Fudo Dachi</b>		<b>2) Avancer en Kokutsu Dachi Migi et armer Shuto Mawashi Uke</b>		<b>3) Sur place exécuter Shuto Mawashi Uke</b>
	<b>4) exécuter Shuto Mawashi Uke</b>		<b>5) Déplacer la jambe avant sur Zenkutsu Dachi Migi et armer Jodan Tetsui</b>		<b>6) exécuter Mae Tetsui Yoko Uchi Jodan</b>

### 2<sup>ème</sup> combinaison. A exécuter à droite et à gauche

	<b>1) Pos. de combat, Kumite No kamae</b>		<b>2) léger recul, Sagari oi Ashi, avec Gedan Barai</b>		<b>3) Avec j-av. exécuter Jodan Ago Geri et reposer devant en pos de combat</b>
	<b>4) Avec j-ar exécuter Jodan Uchi Heisoku Geri et reposer devant en Zenkutsu</b>		<b>5) Armer pour Tetsui Oroshi uchi</b>		<b>6) Exécuter Tetsui Oroshi Uchi</b>





## Programme d'examen pour l'obtention du 8ème Kyu



### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 30 sur les poings
- Abdominaux: 50, forme classique, genoux fléchis
- Squats 30
- Tobi geri 10

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Tsuru Ashi Dachi, Kumite No Kamae,*  
Déplacement en *Kiba Dachi*, les poings serrés, en ligne et à 45°

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Uraken Ganmen Uchi* déplt Sanchin Dachi
- Uraken Sayu Ganmen Uchi* déplt en Kiba Dachi
- Uraken Hizo Uchi* sur Kiba Dachi statique
- Uraken Mawashi Uchi* déplt Kokutsu Dachi
- Uraken Oroshi Uchi* déplt Zenkutsu Dachi
- Uchi Uke-Gedan Barai* sur place en Heiko Dachi
- Morote Chudan Uchi Uke* déplt en Zenkutsu Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Kansetsu Geri:* en pos. de combat à 45°
- Yoko Geri Geri (J/C)* en pos. de combat
- Mawashi Geri (Sune Gedan, Kochi Chudan, Kubi Jodan )* en pos. de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** les 3 Taikyoku Sokugi
- b) **Ippon-Kumite:** du 8ème kyu 3 applications ( page suivante )
- c) **Renraku:** 1er) *Mae Geri, Gyaku Tsuki Chudan*  
2ème) *Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki*
- d) **jyu kumité** 4 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

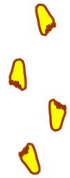


## 5b. Ippon-kumite

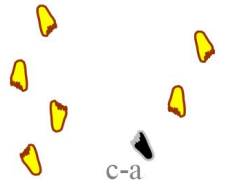
a) A **Seiken -Tsuki -Chudan** sur Zenkutsu-Dachi  
D **Seiken-Soto-Uke** sur Zenkutsu-Dachi  
C-A **Seiken-Gedan-Barai** sur Zenkutsu-Dachi et  
**Gyaku-Tsuki- Chudan** avec adaptation distance  
(application du Renraku)



b) A **Seiken -Tsuki -Chudan** sur Zenkutsu-Dachi  
D **Seiken-Soto-Uke-Chudan** sur Zenkutsu-Dachi  
C-A **Yoko-Geri-Chudan**



c) A **Seiken -Tsuki -Jodan** sur Zenkutsu-Dachi  
D **Shuto-Uke-Jodan** sur Zenkutsu-Dachi  
C-A **Kansetsu-Geri** avec déplacement sur l'extérieur





## Programme d'examen pour l'obtention du 9ème Kyu

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux:** 25 sur les poings  
**-Abdominaux:** 45, forme classique, genoux fléchis  
**-Squats sautés** 20

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Musubi Dachi, Heiko Dachi, Heisoku Dachi,** savoir démontrer  
**-Kokutsu Dachi,** savoir démontrer et enseigner  
 Déplacement en **Kokutsu Dachi,** les poings serrés

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Seiken Shita Tsuki** déplt Sanchin Dachi  
**-Seiken Tate Tsuki** déplt en Zenkutsu Chudan, Jodan  
**-Seiken Kagi Tsuki** déplt Sanchin Dachi  
**-Hiji Ate** déplt en Zenkutsu Dachi J/C sur chaque pas  
**-Soto Uke Seiken et Shuto** déplt Zenkutsu Dachi  
**-Uchi Uke Seiken et Shuto** déplt en Kokutsu Dachi (Okuri et Sagari)

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Mae Keage** en position de combat  
**-Yoko Keage** en position de combat Yon Ju Go (45°)  
**-Soto et Uchi Mawashi Keage** en position de combat les 2 mvts combinés

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** **Taikyoku Sono San**  
 b) **Ippon-Kumite:** du 9ème kyu ( ci-après )

#### c) Combinaison:

a).départ Zenkutsu Hidari, avancer en Zenkutsu Migi avec Soto Uke, puis Gyaku-Tsuki, reculer sur Kokutsu Migi et Uchi Uke, Mae Geri(J-av en passant par Neko-Ashi Dachi),reposer Zenkutsu Migi et gyaku Tsuki

b) depart Zenkutsu Hidari, executer Soto Mawashi Keage, poser en Zenkutsu Migi, Gyaku Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Gyaku Shita Tsuki

#### d) Sanbon Kumite

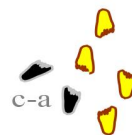
- A) Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Gedan Tsuki  
 D) Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai et Gyaku Tsuki

- d) **jyu kumité** 3 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)





## 5b. Ippon-kumite

- a) A **Seiken-Tsuki-Chudan** sur Zenkutsu-Dachi  
 D **Gedan-Barai-Oi** sur Zenkutsu-Dachi  
 C-A **Shita-Tsuki Oi** sur Sanchin-dachi, suivi de  
**Jodan-Hiji-Ate-gyaku**
- b) A **Seiken-Tsuki-Chudan** Oi sur Zenkutsu-dachi  
 D **Seiken-Soto-Uke** sur Zenkutsu-Dachi, et assurer  
 C-A **Tate-Tsuki- Jodan, Gyaku et Oi** en glissant sur  
 Sanchin-Dachi








## Combinaison du 9ème kyu. Selon feuille exa 9ème kyu

### 1<sup>ère</sup> combinaison. A exécuter à droite et à gauche

	1) Pos. de départ sur Zenkutsu Dachi Hidari et Gedan Barai		2) Avancer en Zenkutsu Dachi Migi avec Soto Uke		3) Sur place enchaîner avec Seiken Gyaku Tsuki
	4) Reculer en Kokutsu Dachi Migi et armer Uchi Uke		5) Exécuter Seiken Uchi Uke		6) Reculer la jambe avant en Neko Ashi Dachi et pos. de combat
	7) Exécuter Mae Geri avec la jambe avant		8) Reposer en Zenkutsu Dachi Migi et exécuter Gyaku Tsuki		

### 2<sup>ème</sup> combinaison. En pos. de combat. A exécuter à droite et à gauche

	1) départ en pos. de combat Kumite No Kamae		2) exécuter Soto Mawashi Keage Migi, Jodan ou Chudan		3) Reposer en avant avec Gyaku Tsuki Chudan
	4) Sur place enchaîner avec Seiken Kagi Tsuki Migi		5) Et sur place enchaîner avec Gyaku Shita Tsuki		

## Programme d'examen pour l'obtention du 10ème Kyu



### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux:** 15 sur les poings  
**-Abdominaux:** 40, forme classique, genoux fléchis  
**-Squats sautés** 15

**Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Yoi, Fudo Dachi,**  
Déplacement en **Zenkutsu Dachi**, les poings serrés  
Déplacement en **Sanchin Dachi**, les poings serrés

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Morote Tsuki** sur déplacement Zenkutsu Dachi, les trois hauteurs sur chaque pas  
**-Seiken Oi Tsuki** sur déplacement en Zenkutsu Dachi, en alternant les trois hauteurs  
**-Seiken Gyaku Tsuki,** sur déplacement en Zenkutsu Dachi, en alternant les trois hauteurs  
**Seiken Ago Uchi,** sur déplacement en Sanchin Dachi  
**-Seiken Jodan Uke** sur déplacement Zenkutsu dachi et avec Seiken et Shuto  
**-Seiken Mae Gedan Barai** sur déplacement Zenkutsu dachi et avec Seiken et Shuto

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Kin Geri:** départ Zenkutsu, exécuter K G, poser en avant Zenkutsu et Gedan Barai  
**-Hiza Geri:** départ Zenkutsu, exécuter H G, avec mouvement des bras simultanément, et poser en avant Zenkutsu, et Gedan Barai  
**Mae Geri (C/J)** en Zenkutsu Dachi, frappe dans main partenaire aussi haut que possible

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** Taikyoku-Sono-Ichi et Sono Ni  
b) **Ippon-Kumite:** du 10ème kyu ( ci-après )  
c) **Combinaison:** a) sur Zenkutsu Dachi, Jodan Uke- Gedan Barai.  
b) sur Zenkutsu Dachi, Gedan Barai-gyaku Tsuki Chudan  
c) en pos de combat, Mae Geri, poser devant et Gyaku Tsuki Chudan  
d) **jyu kumité** 2 x 60 secondes. (très léger contact, dépl, garde, technique)

### 5b. Ippon-kumite

- a) A Seiken Tsuki Jodan sur Zenkutsu Dachi  
D Seiken Jodan Uke sur Zenkutsu Dachi  
C-A Kin Geri avec jambe arrière
- b) A Seiken Tsuki Chudan sur Zenkutsu Dachi  
D Seiken Mae Gedan Barai sur Zenkutsu Dachi  
C-A Hiza Geri



### 6. QUESTIONS GENERALES

- a) Rituel et formalités dans le dojo b) Savoir compter en japonais de 1 à 10  
c) respiration **Nogare**













**Ippon kumité du 10ème kyu. Selon feuille exa 10ème kyu**

A= Tori= attaquant D= Uke=défenseur C-A=Uke= contre-attaque

**-1er ippon Kumite**

	<p>1) Tori mesure Chudan Tsuki sur Zemkutzsu Dachi Migi, et recule sur l'ordre de Kamaïte</p>		<p>2) Kamaïtete</p>
	<p>3) A) attaque chudan Tsuki D) Recule et exécute Gedan Barai</p>		<p>4) C-A) glissade en avant »Oi Ashi » et Jodan Uke à la gorge. Le bras gauche bloque le bras droite adverse</p>
	<p>5) C-A) déséquilibrer et contrôler</p>		<p>6) C-A) exécuter Hiza Geri</p>
	<p>7) Et retour en position Zenkutsu Dachi avec Gedan Barai tous les deux</p>		<p>8) L'exercice se poursuit sur 4 déplacements avec la même attaque. Puis les rôles s'inversent et retour</p>

**-2ème ippon Kumite**

<p>L'exercice s'exécute sur 4 déplacements avec la même attaque. Puis les rôles s'inversent et retour</p>	<p>1)</p>		<p>2) A=attaque Jodan tsuki D= recule en zenkutsu et exécute Jodan Uke</p>
	<p>3) C-A=avec Kin Geri et reposer en arrière</p>		<p>4) C-A=ouvrir la main gauche en Toho et saisir le bras au niveau du poignet</p>
	<p>5) Abaisser le bras adverse et</p>		<p>6) Se déplacer dans l'axe du bras en tirant pour déséquilibrer</p>
	<p>7) Terminer la C-A avec mawashi Geri</p>		<p>8) Et retour en position Zenkutsu Dachi avec Gedan Barai tous les deux</p>