

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

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 Komi 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 hidari avec Shuto Mawashi Uke, glisser sur Zenkutsu hidari et Tettsui Mae Yoko Uchi Jodan (Oï)
 - 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 Kokutsu 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** 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

