

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux:	50	sur les poings
-Abdominaux:	70,	forme classique, genoux fléchis
-Squats sautés	50	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

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^{ème} kyu (ci-après)
- c) **Renraku** **Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki**
- c) **Combinaison:**
 - 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** Jodan ou Chudan Tsuki Oi ou Gyaku pos libre
D Shotei Uchi Jodan ou Chudan pos libre
C-A Koken Uchi adapté pos libre
- d) **A** face à face Tori saisi le bras droite de Uke
D dégager avec Koken Uke, (application partielle d'un mvt dans le Kata Yantsu), puis saisie du bras, torsion et saisie avec autre bras
C-A Haishu Uchi Jodan



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