

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

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, (voir exemples en images dans encyclopaedia vol1)

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 (en images à la page suivante)

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

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

-2ème ippon Kumite

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