

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

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 (voir exemples en images dans encyclopaedia vol 3)

- 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 (en images sur la page 3 suivante)

: 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

Tout le programme Kata se trouve en image dans le livre Kyokushin kata Encyclopedia:
<http://www.kyokushinkai-france.com/1bookdvd.htm>
également en DVD et chargeable iphone

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^{ère} combinaison. A exécuter à droite et à gauche

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

2^{ème} combinaison. A exécuter à droite et à gauche

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