

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

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 + IDO KEIKO (voir exemples en images dans encyclopaedia vol 4)

- Seishan Dachi, Soshin Dachi
- Kihon kata sandan (encyclopaedia vol 4)

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 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)

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** 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

pos libre

- d) **A** en préparation
D
C-A



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.