

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 5ème Kyu iFKOK

### 1. CONDITION PHYSIQUE

-Appuis faciaux: 45 sur les poings

-Abdominaux: 65 formes diverses, au choix du candidat

-Squats 45

-Tobi geri 10 hauteur taille + 15cm

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)

-Déplacement en *Moro-Ashi-Dachi*

-Contrôle des autres postures en cours d'examen

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

-*Shotei Uchi*

Jodan, chudan, sur déplacement Moro Ashi Dachi

-*Shotei Uchi Gedan*

sur déplacement Zenkutsu Dachi

-*Age Hiji Ate J/C*

sur déplacement Moro Ashi Dachi

-*Oroshi Hiji Ate*

sur déplacementen Kiba Dachi Naname

-*Seiken Jun Tsuki*

sur déplacementen Kiba Dachi

-*Shotei Uke*

Jodan, Chudan sur dépl. en Moro Ashi Dachi

-*Shotei Uke Gedan*

sur déplacement Kokutsu dachi

-*Seiken Juji Uke*

sur déplacement Zenkutsu Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

-*Oroshi Kakato Geri*

sur déplacement pos. de combat Soto et Uchi

### 5. EXERCICES FORMELS

a) **Kata:** *Pinan Sono Yon*

b) **Ippon-Kumite:** du 5ème kyu ( ci-après )

c) **Combinaison** (en images sur la page 3 suivante) en préparation

A) Avancer zenkutsu Dachi Migi et Juji Uke Gedan, suivi de Seiken Tsuki Jodan, Kin Geri (J-Av) poser pos de combat et Uchi Oroshi Kakato geri (J-Ar).

B) Avancer Kokutsu Dachi Hidari avec Uchi uke, suivi de Jodan Hiji Ate Oi et Uraken Ganmen Uchi, glisser en avant Oi Ashi sur Moro Ashi Dachi avec Age Hiji Ate Jodan Oi, 1 pas et Jun Tsuki sur Kiba Dachi

d) *jyu kumité* 5 x 1 minute ou plus (contact appuyé, dépl, garde, technique, stratégie) avec protections

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 Tsuki Chudan** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shotei Uke Chudan** sur Zenkutsu Dachi  
C-A **Shotei Uchi Jodan** en avançant sur Moro Ashi Dachi



- b) A **Seiken Gyaku Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shotei Uke Chudan** sur pos. de combat  
C-A **Kin Geri** (j-av) et  
**Oroshi Hiji Ate Gyaku** sur pos. de combat  
(avec saisie de la tête)



- c) A sur pos libre de combat **Mae Geri Chudan**  
D **Gedan Barai** pos libre  
C-A **Jun Tsuki et Yoko Geri**

