

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 6ème Kyu iFKOK

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 40 sur les poings
- Abdominaux: 60 forme classique, genoux fléchis
- Squats sautés 40
- 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 3)

*-Kake Ashi Dachii avec déplacement*

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shuto Yoko Ganmen Uchi déplt. Kokutsu Dachii
- Shuto Sakotsu Uchi déplt.en Sanchin Dachii
- Shuto Hizo Uchi sur place en Sanchin Dachii
- Shuto Jodan Uchi Uchi déplt.Zenkutsu
- Shuto Sakotsu Uchi Komi sur place en Sanchin Dachii
- Ushiro Hiji Ate sur Moro Ashi Dachii
- Nihon Nukite (J) (2 formes) déplt.en Zenkutsu Dachii
- Yohon Nukite (J/C) déplt.en Zenkutsu Dachii
- Mawashi Gedan Barai déplt.en Zenkutsu Dachii
- Juji Gedan Barai sur place en Fudo Dachii
- Hiji Uke déplt.en Kiba Dachii
- Jodan Shuto Uchi Uke déplt.Kokutsu Dachii
- Enkei Gyaku Tsuki (2 formes) sur place en Zenkutsu-Dachii

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Ushiro Geri(J/C/G) les 3 formes
- Ushiro Mawashi Geri (J/C/G) en position de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

a) Kata: **Pinan Sono Ni et San**

b) Ippon-Kumite: du 6ème kyu ( ci-après )

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

**A) p88 du vol 3. Maeni Kake Dachii et Uraken Ganmen Uchi**

**B) départ Moro Ashi Dachii Hidari, Maeni (J-Ar) en croisant et UshiroGeri (hidari) et reposer en arrière, Maeni Fumi Ashi , (J-Ar) Jodan Uchi Kakato Geri, poser devant, et Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Shita Tsuki**

d) *jyu kumité* 5 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

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 **Tettsui Oroshi Ganmen Uchi** sur Zenkutsu Dachi  
(simulation attaque couteau)  
D **Shuto Jodan Uke Oi** sur pos libre  
C-A **Nihon Nukite gyaku**, depl latéral et **Kansetsu Geri**
- b) A **Seiken Chudan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Mae Gedan Barai** sur pos. de combat  
C-A **Shuto Sakotsu Uchi (gyaku)** sur pos. de combat  
avec dépl. adapté
- c) A **Seiken Jodan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Jodan Uchi Uke (gyaku)** sur pos de combat,  
en glissant sur le côté  
C-A **Mawashi Geri (J-Ar)**, glisser (Oi Ashi) et  
**Tate Tsuki Oi ou gyaku Jodan**, suivi de **Hiji Ate**  
sur pos libre
- d) A **Seiken Tsuki Jodan ou chudan** sur pos de combat  
D **Soto Uke, en Seiken ou Shuto** sur pos de combat,  
C-A rotation et **Ushiro Geri**, retour de face et placer un 2<sup>ème</sup> mvt  
de contre attaque libre

