



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 1^{er} Dan



KIHON

- Avancer en *sanbon zuki* 5x
Reculer en :
 - *gedan barai - age uke - gyaku zuki* 1x
 - *uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki* 1x
 - *soto uke - yoko hijiate - uraken uchi - gyaku zuki* 1x
 - *gedan arai - uraken uchi - gyaku zuki* 1x
 - *shuto uke - gisami geri - gyaku Nukite* 1x(1 fois hidari et 1 fois migi)
- Avancer *yoko geri keage* et *kekomi* sans reposer le pied (*kiba dachi*) 3x (aller et retour)
- Avancer (aller et retour) :
 - *mae geri - jyun zuki - gyaku zuki* 1x
 - *yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki* 1x
 - *mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi* 1x
 - *ushiro geri - uraken ushi - gyaku zuki* 1x
- Avancer *mae geri- yoko geri* en changeant de jambe 1x
Reculer *gedan barai - gyaku zuki* 1x
Avancer *mawashi geri - yoko geri - uraken uchi - gyaku zuki* 1x
- Sur place *mae geri - yoko geri - mawashi geri - ushiro geri* 3x (même jambe, 3 directions)

KATA

- Shitei kata* (kata imposé) : *Kanku dai*
- Kata au choix de la commission : *Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai, Jion*
- Tokui kata* au choix du candidat

Quelques applications du bunkai d'un kata au choix du candidat. **Attention** : Il peut être demandé le bunkai de certaines parties des katas.

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite* (*jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri*)
(2 attaques par niveau, à gauche et à droite avec 2 défenses et contre-attaques différentes)
- Ippon Kumite* (*tori et uke en garde*)
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke - attaques annoncées)
- Jyu Ippon Kumite*
(Attaque non annoncée. Le nombre d'attaque sera donné par le jury)
- Jyu Kumite* (*kumite libre*)