



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 1^{er} Kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer en <i>sanbon zuki</i> | 5x |
| Reculer en : | |
| • <i>gedan barai - age uke - gyaku zuki</i> | 1x |
| • <i>uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki</i> | 1x |
| • <i>soto uke - yoko hijiate - uraken uchi - gyaku zuki</i> | 1x |
| • <i>gedan arai - uraken uchi - gyaku zuki</i> | 1x |
| • <i>shuto uke - gisami geri - gyaku Nukite</i> | 1x |

(1 fois hidari et 1 fois migi)

Techniques de jambes

- | | |
|---|----|
| 4. Avancer <i>mae geri - mawate</i> | 5x |
| Avancer <i>mawashi geri</i> | 5x |
| 5. Avancer en <i>yoko geri kekomi- mawate</i> | 5x |
| Avancer en <i>yoko geri keage</i> | 5x |
| 6. Avancer en <i>ushiro geri - mawate</i> | 5x |
| Avancer en <i>ushiro geri</i> | 5x |

Pieds et bras

- | | |
|--|-------------------------------|
| 5. Avancer <i>mae geri - jyun zuki - gyaku zuki - mawate</i> | 3x (aller et retour) |
| 6. Avancer <i>yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki - mawate</i> | 3x (aller et retour) |
| 7. Avancer <i>mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi- mawate</i> | 3x (aller et retour) |
| 8. Avancer <i>ushiro geri - uraken ushi - gyaku zuki- mawate</i> | 3x (aller et retour) |
| 9. Sur place <i>mae geri - yoko geri - mawashi geri - ushiro geri</i> | 3x (même jambe, 3 directions) |

KATA

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. <i>Shitei kata</i> (kata imposé) : | <i>Jion</i> |
| 2. Kata au choix de la commission : | <i>Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai</i> |
| 3. <i>Tokui kata</i> | 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)