



# International Budo Association (Suisse)

## Examen de passage au 2<sup>ème</sup> Kyu



### KIHON

- |                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Avancer <i>sanbon zuki</i>                             | 5x |
| Reculer <i>age uke - gyaku zuki</i>                       | 5x |
| 2. Avancer <i>uchi uke - gyaku zuki</i>                   | 5x |
| Reculer <i>soto uke - gyaku zuki</i>                      | 5x |
| 3. Avancer <i>gedan barai - gyaku zuki</i>                | 5x |
| Reculer <i>shuto uke - gisami mae geri - gyaku nukite</i> | 5x |
| (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 - mawate</i>                    | 5x |
| Avancer en <i>mae geri - mawashi geri</i>                  | 5x |
| 6. Avancer en <i>yoko geri keage (kiba dachi) - mawate</i> | 3x |
| Avancer en <i>yoko geri kekomi (kiba dachi)</i>            | 3x |

### 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>Bassai dai</i>                     |
| 2. Kata au choix de la commission :   | <i>Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan</i> |
| 3. <i>Tokui kata</i>                  | au choix du candidat                  |

**Attention :** Il peut être demandé le bunkai de certaines parties des katas.

### KUMITE

1. *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-attaque différentes)
2. *Ippon Kumite* (tori et uke en garde)  
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke (attaques annoncées))
3. *Jyu Kumite* (kumite libre)

**Attention :** Il peut être demandé le gohon kumite, le sanbon kumite.