

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 10ème Kyu KWF

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis façiaux:** 15 sur les poings  
**-Abdominaux:** 40, forme classique, genoux fléchis  
**-Squats sautés** 15

**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

- Yoi, Fudo Dachi,**  
Déplacement en **Zenkutsu Dachi**, les poings serrés  
Déplacement en **Sanchin Dachi**, les poings serrés

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Morote Tsuki** sur déplacement Zenkutsu Dachi, les trois hauteurs sur chaque pas  
**-Seiken Oi Tsuki** sur déplacement en Zenkutsu Dachi, en alternant les trois hauteurs  
**-Seiken Gyaku Tsuki,** sur déplacement en Zenkutsu Dachi, en alternant les trois hauteurs  
**Seiken Ago Uchi,** sur déplacement en Sanchin Dachi  
**-Seiken Jodan Uke** sur déplacement Zenkutsu dachi et avec Seiken et Shuto  
**-Seiken Mae Gedan Barai** sur déplacement Zenkutsu dachi et avec Seiken et Shuto

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Kin Geri:** départ Zenkutsu, exécuter K G, poser en avant Zenkutsu et Gedan Barai  
**-Hiza Geri:** départ Zenkutsu, exécuter H G, avec mouvement des bras simultanément, et poser en avant Zenkutsu, et Gedan Barai  
**Mae Geri (C/J)** en Zenkutsu Dachi, frappe dans main partenaire aussi haut que possible

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** Taikyoku-Sono-Ichi et Sono Ni  
b) **Ippon-Kumite:** du 10ème kyu ( ci-après )  
c) **Combinaison:** a) sur Zenkutsu Dachi, Jodan Uke- Gedan Barai.  
b) sur Zenkutsu Dachi, Gedan Barai-gyaku Tsuki Chudan  
c) en pos de combat, Mae Geri, poser devant et Gyaku Tsuki Chudan  
d) **jyu kumité** 2 x 60 secondes. (très léger contact, dépl, garde, technique)

### 5b. Ippon-kumite

- a) A Seiken Tsuki Jodan sur Zenkutsu Dachi  
D Seiken Jodan Uke sur Zenkutsu Dachi  
C-A Kin Geri avec jambe arrière
- b) A Seiken Tsuki Chudan sur Zenkutsu Dachi  
D Seiken Mae Gedan Barai sur Zenkutsu Dachi  
C-A Hiza Geri



### 6. QUESTIONS GENERALES

- a) Rituel et formalités dans le dojo b) Savoir compter en japonais de 1 à 10  
c) respiration **Nogare**








Ippon kumité du 10<sup>ème</sup> kyu. Selon feuille exa 10<sup>ème</sup> kyu

A= Tori= attaquant

D= Uke=défenseur

C-A=Uke= contre-attaque

-1<sup>er</sup> ippon Kumite

	<p>1) Tori mesure chudan Tsuki sur Zenkutsu Dachi migi, et recule sur l'ordre kamae</p>		<p>2) Kamae</p>
	<p>3) A) attaque chudan Tsuki D) Recule et exécute Gedan Barai</p>		<p>4) C-A) glissade en avant »Oï Ashi » et Jodan Uke à la gorge. Le bras gauche bloque le bras droite adverse</p>
	<p>5) C-A) déséquilibrer et contrôler</p>		<p>6) C-A) exécuter Hiza Geri</p>
	<p>Et retour en position Zenkutsu Dachi avec Gedan Barai tous les deux</p>		<p>L'exercice se poursuit sur 4 déplacements avec la même attaque. Puis les rôles s'inversent et retour</p>

-2<sup>ème</sup> ippon Kumite

<p>L'exercice s'exécute sur 4 déplacements avec la même attaque. Puis les rôles s'inversent et retour</p>	<p>1) Mesurer Jodan Tsuki sur Zenkutsu Dachi migi, et reculer sur l'ordre kamae</p>		<p>2) A=attaque Jodan tsuki D= recule en zenkutsu et exécute Jodan Uke</p>
	<p>3) C-A=avec Kin Geri et reposer en arrière</p>		<p>4) C-A=ouvrir la main gauche en Toho et saisir le bras au niveau du poignet</p>
	<p>5) Abaisser le bras adverse et</p>		<p>6) Se déplacer dans l'axe du bras en tirant pour déséquilibrer</p>
	<p>7) Terminer la C-A avec mawashi Geri</p>		<p>8) Et retour en position Zenkutsu Dachi avec Gedan Barai tous les deux</p>