

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

Programme d'examen pour l'obtention du 8ème Kyu KWF

1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 30 sur les poings
- Abdominaux: 50, forme classique, genoux fléchis
- Squats 30
- Tobi geri 10

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

- Tsuru Ashi Dachi, Kumite No Kamae,*
Déplacement en *Kiba Dachi*, les poings serrés, en ligne et à 45°

3. TECHNIQUES DES MAINS

- Uraken Ganmen Uchi* déplt Sanchin Dachi
- Uraken Sayu Ganmen Uchi* déplt en Kiba Dachi
- Uraken Hizo Uchi* sur Kiba Dachi statique
- Uraken Mawashi Uchi* déplt Kokutsu Dachi
- Uraken Oroshi Ganmen Uchi* déplt Zenkutsu Dachi
- Uchi Uke-Gedan Barai* sur place en Heiko Dachi
- Morote Chudan Uchi Uke* déplt en Zenkutsu Dachi

4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Kansetsu Geri:* en pos. de combat à 45°
- Yoko Geri Geri (J/C)* en pos. de combat
- Mawashi Geri (J/C/G)* en pos. de combat

5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** les 3 Taikyoku Sokugi
- b) **Ippon-Kumite:** du 8ème kyu (page suivante)
- c) **Renraku:**
 - a) *Mae Geri, Gyaku Tsuki Chudan*
 - b) *Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki*
- d) **jyu kumité** 4 x 60 secondes. (léger contact, déplt, garde, technique)

5b. Ippon-kumite

- a) A **Seiken -Tsuki -Chudan** sur Zenkutsu-Dachi
D **Seiken-Soto-Uke** sur Zenkutsu-Dachi
C-A **Seiken-Gedan-Barai** sur Zenkutsu-Dachi et
Gyaku-Tsuki- Chudan avec adaptation distance
(application du Renraku)



- b) A **Seiken -Tsuki -Chudan** sur Zenkutsu-Dachi
D **Seiken-Soto-Uke-Chudan** sur Zenkutsu-Dachi
C-A **Yoko-Geri-Chudan**



- c) A **Seiken -Tsuki -Jodan** sur Zenkutsu-Dachi
D **Shuto-Uke-Jodan** sur Zenkutsu-Dachi
C-A **Kansetsu-Geri** avec déplacement sur l'extérieur

