

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

Programme d'examen pour l'obtention du 6ème Kyu KWF

1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 40 sur les poings
 - Abdominaux: 60 forme classique, genoux fléchis
 - Squats sautés 40
 - Tobi geri 10 hauteur taille + 15cm
- 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

- Kake Ashi Dach* avec déplacement

3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shuto Yoko Ganmen Uchi* déplt. Kokutsu Dach
- Shuto Sakotsu Uchi* déplt.en Sanchin Dach
- Shuto Hizo Uchi* sur place en Sanchin Dach
- Shuto Jodan Uchi Uchi* déplt.Zenkutsu
- Shuto Sakotsu Uchi Komi* sur place en Sanchin Dach
- Ushiro Hiji Ate* sur Moro Ashi Dach
- Nihon Nukite* déplt.en Zenkutsu Dach
- Yohon Nukite (J/C)* déplt.en Zenkutsu Dach
- Mawashi Gedan Barai* déplt.en Zenkutsu Dach
- Juji Gedan Barai* sur place en Fudo Dach
- Hiji Uke* déplt.en Kiba Dach
- Jodan Shuto Uchi Uke* déplt.Kokutsu Dach
- Enkei Gyaku Tsuki* sur place en Zenkutsu-Dach

4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Ushiro Geri(J/C/G)* les 3 formes
- Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)* en position de combat

5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** **Pinan Sono Ni et San**
- b) **Ippon-Kumite:** du 6ème kyu (ci-après)
- c) **Combinaison:**
- d) **jyu kumité** 5 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

5b. Ippon-kumite

- a) A **Tettsui Oroshi Ganmen Uchi** sur Zenkutsu Dachi
(simulation attaque couteau)
D **Shuto Jodan Uke Oï** sur pos libre
C-A **Nihon Nukite gyaku**, depl latéral et **Kansetsu Geri**
- b) A **Seiken Chudan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi
D **Shuto Mae Gedan Barai** sur pos. de combat
C-A **Shuto Sakotsu Uchi (gyaku)** sur pos. de combat
avec dépl. adapté
- c) A **Seiken Jodan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi
D **Shuto Jodan Uchi Uke (gyaku)** sur pos de combat,
en glissant sur le côté
C-A **Mawashi Geri (J-Ar)**, glisser (Oi Ashi) et
Tate Tsuki Oï ou gyaku Jodan, suivi de **Hiji Ate**
sur pos libre
- d) A **Seiken Tsuki Jodan ou chudan** sur pos de combat
D **Soto Uke, en Seiken ou Shuto** sur pos de combat,
C-A rotation et **Ushiro Geri**, retour de face et placer un 2^{ème} mvt
de contre attaque libre

