

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

Programme d'examen pour l'obtention du 9ème Kyu IFKOK

1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux: 25 sur les poings
-Abdominaux: 45, forme classique, genoux fléchis
-Squats sautés 20

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

-Musubi Dachi, Heiko Dachi, Heisoku Dachi, savoir démontrer
-Kokutsu Dachi, savoir démontrer et enseigner
 Déplacement en **Kokutsu Dachi,** les poings serrés

3. TECHNIQUES DES MAINS

-Seiken Shita Tsuki déplt Sanchin Dachi
-Seiken Tate Tsuki déplt en Zenkutsu Chudan, Jodan
-Seiken Kagi Tsuki déplt Sanchin Dachi
-Hiji Ate déplt en Zenkutsu Dachi J/C sur chaque pas
-Soto Uke Seiken et Shuto déplt Zenkutsu Dachi
-Uchi Uke Seiken et Shuto déplt en Kokutsu Dachi (Okuri et Sagari)

4. TECHNIQUES DES PIEDS

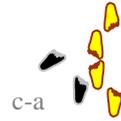
-Mae Keage en position de combat
-Yoko Keage en position de combat Yon Ju Go (45°)
-Soto et Uchi Mawashi Keage en position de combat les 2 mvts combinés

5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** **Taikyoku Sono San**
 b) **Ippon-Kumite:** du 9ème kyu (ci-après)
 c) **Combinaison:** a).départ Zenkutsu Hidari, avancer en Zenkutsu Migi avec Soto Uke, puis Gyaku-Tsuki, reculer sur Kokutsu Migi et Uchi Uke, Mae Geri(J-av en passant par Neko-Ashi Dachi),reposer Zenkutsu Migi et gyaku Tsuki
 b) depart Zenkutsu Hidari, executer Soto Mawashi Keage, poser en Zenkutsu Migi, Gyaku Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Gyaku Shita Tsuki
 d) **Sanbon Kumite** A) Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Gedan Tsuki
 D) Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai et Gyaku Tsuki
 d) **jyu kumité** 3 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

5b. Ippon-kumite

- a) A **Seiken-Tsuki-Chudan** sur Zenkutsu-Dachi
 D **Gedan-Barai-Oi** sur Zenkutsu-Dachi
 C-A **Shita-Tsuki Oi** sur Sanchin-dachi, suivi de
Jodan-Hiji-Ate-gyaku
- b) A **Seiken-Tsuki-Chudan** Oi sur Zenkutsu-dachi
 D **Seiken-Soto-Uke** sur Zenkutsu-Dachi, et assurer
 C-A **Tate-Tsuki- Jodan, Gyaku et Oi** en glissant sur
 Sanchin-Dachi



Combinaison du 9ème kyu. Selon feuille exa 9ème kyu

1^{ère} combinaison. A exécuter à droite et à gauche

	1) Pos. de départ sur Zenkutsu Dachi Hidari et Gedan Barai		2) Avancer en Zenkutsu Dachi Migui avec Soto Uke		3) Sur place enchaîner avec Seiken Gyaku Tsuki
	4) Reculer en Kokutsu Dachi Migui et armer Uchi Uke		5) Exécuter Seiken Uchi Uke		6) Reculer la jambe avant en Neko Ashi Dachi et pos. de combat
	7) Exécuter Mae Geri avec la jambe avant		8) Reposer en Zenkutsu Dachi Migui et exécuter Gyaku Tsuki		

2^{ème} combinaison. En pos. de combat. A exécuter à droite et à gauche

	1) départ en pos. de combat Kumite No Kamae		2) exécuter Soto Mawashi Keage Migui, Jodan ou Chudan		3) Reposer en avant avec Gyaku Tsuki Chudan
	4) Sur place enchaîner avec Seiken Kagi Tsuki Migui		5) Et sur place enchaîner avec Gyaku Shita Tsuki		