

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 3ème Kyu iFKOK

### 1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux:	55	sur les poings
-Abdominaux:	75,	plusieurs formes au choix
-Squats sautés	55	forme avec un petit saut
-Tobi geri	10	hauteur taille + 20cm

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 (voir exemples en images dans encyclopaedia vol 5) Yon Ju Go Do Ido

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

-Hiraken Tsuki (Jodan et Chudan)	sur dépl. Zenkutsu-Dachi.
-Hiraken Oroshi Uchi	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi
-Hiraken Mawashi Uchi	sur dépl. Kokutsu-Dachi
-Gedan Shuto Morote Uke	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi
-Gedan Shotei Morote Uke	sur dépl. Moro-Ashi-Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

Mae kakato Geri(J/C/G)	en position de combat
Age Kakato Ushiro Geri	Exécution sur place

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) Kata: *Tsuki No Kata*
- b) Ippon-Kumite: du 3<sup>ème</sup> kyu ( ci-après p.no 2 )
- c) Renraku: facultatif selon le désir de l'instructeur
- |                         |  |
|-------------------------|--|
| du 8 <sup>ème</sup> kyu | a) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki                      |
|                         | b) Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki                |
| du 4 <sup>ème</sup> kyu | Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki |
- c) Combinaison: (en images sur la page 3 suivante) en préparation

a) départ Fudo dachi, Migi Ushiro Hiji Ate et Age Kakato Ushiro Geri Migi en même temps, puis Gedan Shotei Morote Uke sur Maeni Moro Ashi Dachi Migi, .sur place passer en Kokutsu Dachi Migi et exécuter Hiraken Tsuki Jodan Migi, puis jambe arrière Mae kakato Geri (C ou J), reposer en Fudo Dachi.

### 6. JYU KUMITE

10 x 60 secondes. (moyen contact, dépl, garde, technique, rapidité)

Tout le programme Kata se trouve en image dans le livre Kyokushin kata Encyclopedia:

<http://www.kyokushinkai-france.com/1bookdvd.htm>

également en DVD et chargeable iphone

## 5b. Ippon-kumite

en position de combat

- a) A Jodan Tsuki oï  
D Shuto Soto Uke oï  
C-A Koken Uchi Jodan Oï avec déplacement adapté
- b) A double Seiken Jodan Tsuki Oï et Gyaku  
D Shuto Soto Jodan Uke et Koken-Jodan-Uke Oï  
C-A Hiraken-Oroshi-Uchi Oï
- c) A Chudan-Mae-Geri et Mae Tettsui-Yoko-Uchi (J ou C)  
D Shuto-Mae-Gedan-Barai Gyaku et Shuto-Soto-Uke Oï  
C-A Jodan Age Tsuki gyaku, puis déplacement Kake Geri Chudan et clé Waki Gatame

