

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 1er Kyu iFKOK

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 65 sur les poings
- Abdominaux: 100 plusieurs formes au choix
- Squats 65 forme avec un petit saut
- Tobi geri 10 hauteur taille + 30cm

**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. F = env 2/3

### 2. POSTURES+ IDO KEIKO (voir exemples en images dans encyclopaedia vol 5) connaître tous les Dachi et Ido (voir 2<sup>ème</sup> kyu)

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Keiko Uchi savoir exécuter sur place
- Haito Uchi (J/C/G) savoir exécuter sur place
- Morote HaitoUchi (J) savoir exécuter sur place
- Haito Uchi Uke (C) savoir exécuter sur place
- Tsukui Uke savoir exécuter sur place
- Osae Uke savoir exécuter sur place

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Tobi Yoko Geri dans le vide ou contre Pao
- Tobi Mawashi Geri dans le vide ou contre Pao
- Tobi Ushiro Geri dans le vide ou contre Pao
- Tobi Ushiro Mawashi Geri dans le vide ou contre Pao
- Do Kaiten Mawashi Geri dans le vide ou contre Pao

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) Kata: *Gekusai Sho, Yantsu*
- b) Ippon-Kumite: du 1er<sup>e</sup> kyu ( ci-après p.no 2 ) en préparation éventuelle
- c) Renraku *Renraku Sono Go* (p 92 du vol 5)
- c) Combinaison: (en images sur la page 3 suivante) en préparation éventuelle

### 6.- JYU KUMITE

15 x 1 minute

(contact moyen à appuyé, avec protections,) on garde à l'esprit que ce n'est pas de la compétition, les adversaires respectent leur collègue et sont là pour l'aider à valider son grade.

**Remarque:** A partir de ce grade, et sauf empêchement majeur, le club encourage très fortement le candidat à se présenter dans un stage international. Ce sera obligatoire pour le Shodan

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