

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 2ème Kyu iFKOK

### 1. CONDITION PHYSIQUE

Appuis faciaux:	60	sur les poings
-Abdominaux:	80	plusieurs formes au choix
-Squats sautés	60	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) déplacements Ashi (Oï, Maeni, Sagari, Okuri, Kosa, Fumi) (p 55 à 60 du vol 5)

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

-Ryuto ken tsuki	savoir exécuter sur place
-Nakayubi ippon ken (J/C)	savoir exécuter sur place
-Oyayubi ippon ken (J/C)	savoir exécuter sur place
-Hitosashi yui ippon ken	savoir exécuter sur place
-Yama tsuki	sur dépl. Zenkutsu Dachi
-Kake Uke (J/C)	sur dépl. Kokutsu Dachi et Moro Ashi Dachi
-Morote Kake Uke (J/C) 2 formes	sur dépl. Kokutsu Dachi et Moro Ashi Dachi (p 47 à 49 du vol 5)

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

<i>Tobi Mae Geri)</i>	en position de combat 3 formes
<i>Tobi Nidan Geri</i>	en position de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** *Gekusai Dai, Tensho + 1 kata libre choix*
- b) **Ippon-Kumite:** du 2<sup>ème</sup> kyu ( ci-après p.no 2 ) en préparation éventuelle
- c) **Renraku, du 2ème kyu:** *Renraku Sono Yon* (p 74 du vol 5)
- c) **Combinaison:** (en images sur la page 3 suivante) en préparation éventuelle

### 6. JYU KUMITE

**12 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