

ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

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

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 (voir exemples en images dans encyclopaedia vol 3)

-Kake Ashi Dachi avec déplacement

3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shuto Yoko Ganmen Uchi déplt. Kokutsu Dachi
- Shuto Sakotsu Uchi déplt.en Sanchin Dachi
- Shuto Hizo Uchi sur place en Sanchin Dachi
- Shuto Jodan Uchi Uchi déplt.Zenkutsu
- Shuto Sakotsu Uchi Komi sur place en Sanchin Dachi
- Ushiro Hiji Ate sur Moro Ashi Dachi
- Nihon Nukite (J) (2 formes) déplt.en Zenkutsu Dachi
- Yohon Nukite (J/C) déplt.en Zenkutsu Dachi
- Mawashi Gedan Barai déplt.en Zenkutsu Dachi
- Juji Gedan Barai sur place en Fudo Dachi
- Hiji Uke déplt.en Kiba Dachi
- Jodan Shuto Uchi Uke déplt.Kokutsu Dachi
- Enkei Gyaku Tsuki (2 formes) sur place en Zenkutsu-Dachi

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: **(en images sur la page 3 suivante) en préparation**

A) p88 du vol 3. Maeni Kake Dachi et Uraken Ganmen Uchi

B) départ Moro Ashi Dachi Hidari, Maeni (J-Ar) en croisant et UshiroGeri (hidari) et reposer en arrière, Maeni Fumi Ashi , (J-Ar) Uchi Oroshi-Kakato Geri, poser devant, et Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Shita Tsuki

d) *jyu kumité* 5 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

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

- a) A **Tettsui Oroshi Ganmen Uchi** sur Zenkutsu Dachi
(simulation attaque couteau)
D **Shuto Jodan Uke Oi** 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 Oi 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,
rotation et **Ushiro Geri**, retour de face et placer un 2^{ème} mvt
de contre attaque libre

