



## Programme d'examen du 1<sup>er</sup> KYU



### Conditions

- ✓ 8 mois et 30 entraînements de pratique au minimum après le passage du 2<sup>e</sup> kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10<sup>e</sup> au 2<sup>e</sup> kyu qui peuvent aussi être examinés
- ✓ Le passage de ce kyu octroie aussi l'obtention du 5<sup>e</sup> kyu adulte.

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

### Programme Technique

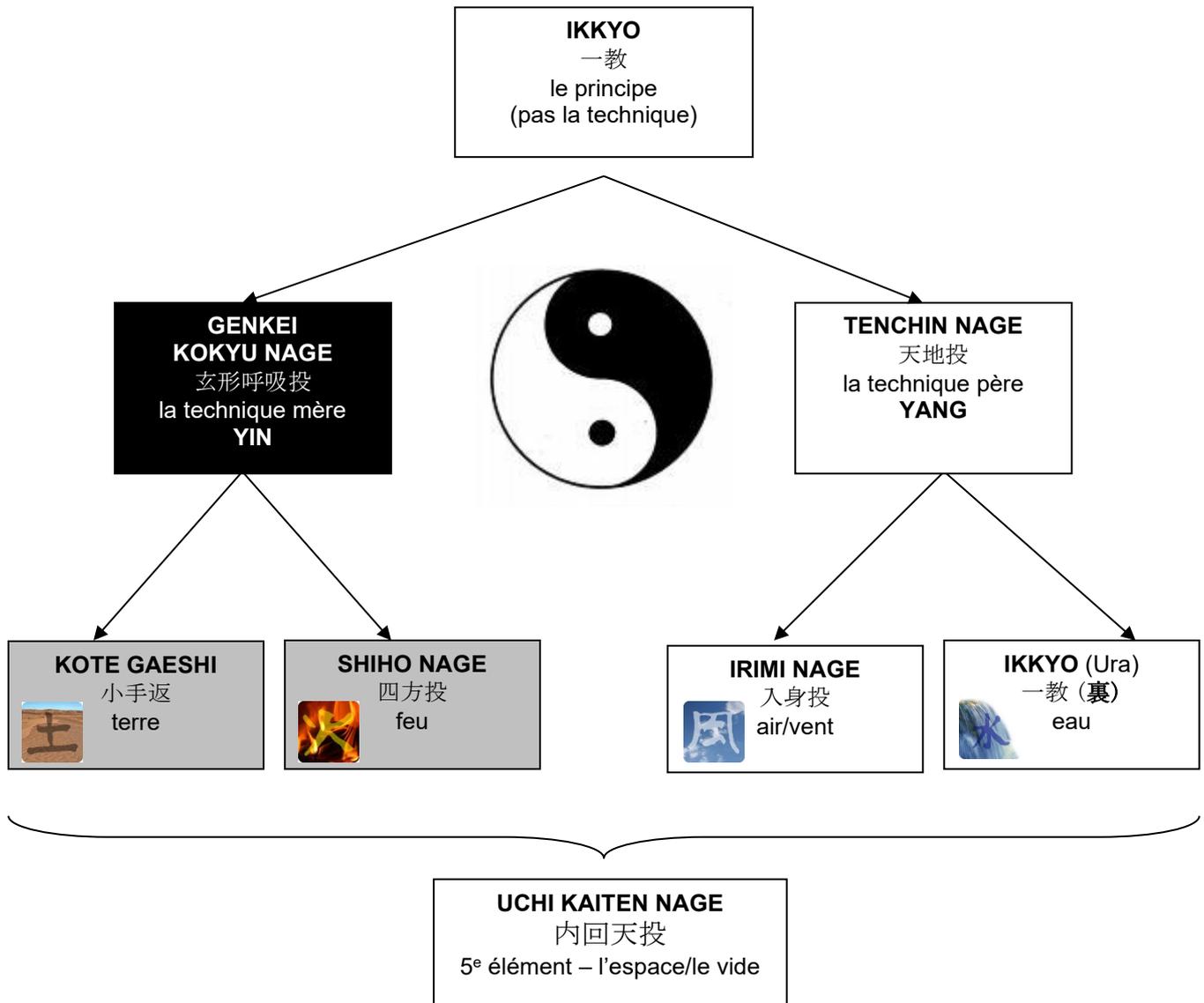
TACHI WASA			« pratique debout »	
Attaques	Techniques	Elem.	Remarques explicatives, compléments théoriques	
Shomenuchi kiawase	1 Sumiotoshi		entrée ( <i>ushiro ashi</i> ) <i>irimi tenkan</i>	base
	2 Uchikaitennage omote			base
	3 Uchikaitennage ura			<i>Uke</i> attrape la jambe à la fin
Katatetori aihanmi	4 Iriminage th. Iriminage			base
	5 Iriminage th. Kotegaeshi			variation
	6 Kotegaeshi th. Kotegaeshi			base
	7 Kotegaeshi th. Iriminage			variation
Katatetori gyakuhanmi	8 Uchikaitennage omote/ura			1. entrée directe : contact initial <i>chudan yang omote</i> <i>atemi</i> au visage
	9 Sotokaitennage omote/ura			2. entrée <i>tenkan tenshin</i> : contact initial <i>jodan yang omote</i> <i>atemi</i> au visage
	10 Tenchinage projection « ciel-terre » LA technique YANG			1. direct, impulsion visage, changer les mains 2. direct, impulsion centre, pas changer les mains 3. <i>irimi tenkan</i> , pas changer les mains 4. <i>irimi tenkan, maki otoshi</i> , changer les mains
	11 Genkeikokyunage la plus importante de toutes les techniques ! LA technique YIN			Pour chaque forme, 2 possibilités : 1. direct, impulsion visage 2. direct, impulsion centre, 3. <i>irimi tenkan</i> 4. <i>irimi tenkan, maki otoshi</i> , changer les mains
	12 Shihonage Omote			1. forme directe
	13 Shihonage Ura			2. entrée <i>irimi tenkan</i>
Chudantsuki	14 Ikkyo (Gokyo)		<i>Uchisabaki</i> : « déplacement par l'intérieur »	
	15 Kotegaeshi		<i>Sotosabaki</i> : « déplacement par l'extérieur »	

## Armes

BUKI WASA			« Pratique des armes »
<i>Jo</i>	16	Kata ura à deux	Des deux côtés (à droite et à gauche)
<i>Bokken (ou shinai)</i>	17	Ichi no tachi à deux	Rôles du père et du fils

## Connaissances théoriques

### Connexion des quatre grandes techniques avec GENKEI KOKYU NAGE et TENCHIN NAGE



Du principe neutre de *ikkyo* naissent deux expressions, le yin et le yang. On appellera *Genkei kokyu nage* la technique mère, l'expression féminine, le yin, paumes des mains vers le ciel ; et *tenchinage* la technique père, l'expression masculine, le yang, paumes des mains vers la terre.

Il y a quatre enfants, deux filles (des techniques yin) et deux fils (des techniques yang). Chacun d'entre eux exprime un des quatre éléments de la nature. Les deux filles sont *kote gaeshi* et *shihonage*, les deux fils sont *irimi nage* et *ikkyo*. On peut synthétiser l'ensemble de la famille avec *uchi kaiten nage*. En effet, cette technique exprime tour à tour les quatre éléments et contient en elle, en parts égales, autant l'attitude yang que l'attitude yin.