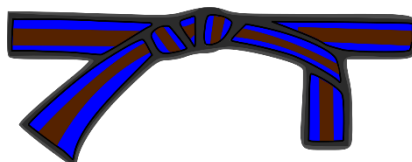




Programme d'examen du 2^e KYU



Conditions

- ✓ 7 mois et 25 entraînements de pratique au minimum après le passage du 3^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e au 3^e kyu qui peuvent aussi être examinés

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

Règles de comportement		Où s'asseoir dans la ligne en seiza: en principe les moins avancés (gradés) s'assoient vers la gauche, les plus avancés vers la droite (face au kamiza). On respecte cette règle au début et à la fin de l'entraînement, mais sans toutefois oublier que le plus important est le respect d'autrui.	
Keiko « exercices »	Osae	« immobilisation, fixation », la plus part du temps au sol.	
	Ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, kyu, jyu	« 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 »	
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	Ushiro ashi irimi	avancer le pied arrière	
	Mae ashi tenshin	en sortant le pied arrière sur une diagonale arrière, glisser/déplacer/ramener la jambe avant	
	Ushiro ashi tenshin	en sortant le pied avant sur une diagonale arrière, glisser/déplacer/ramener la jambe arrière	
	Hiki ashi	un pas en arrière (contraire de <i>ushiro ashi irimi</i>)	
Attaques	Shomenuchi Kiawase	attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire	
	Katatetori Ai Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet du partenaire de manière croisée (main droite saisit la main droite, ou main gauche saisit la main gauche)	
	Ryotetori	attaque où l'on saisit les deux poignets du partenaire (par l'avant)	
	Katatetori Gyaku Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet opposé du partenaire (main droite saisit la main gauche, ou main gauche saisit la main droite)	

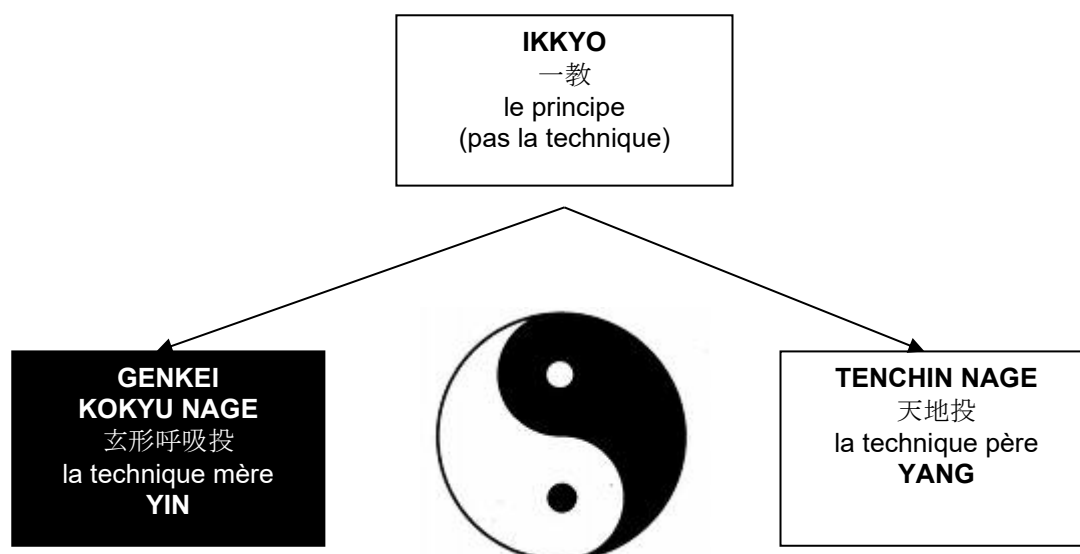
Programme Technique

TACHI WASA		« pratique debout »	
Attaques	Techniques		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	entrée (<i>ushiro ashi irimi tenkan</i>) 1. théorie <i>iriminage</i> (base) 2. théorie <i>kotegaeshi</i> (variation)
	2	Kotegaeshi	prendre au coude avec dépl. <i>irimi tenkan kaiten</i> , immobilisation au sol 1. théorie <i>kotegaeshi</i> (base) 2. théorie <i>iriminage</i> (variation)
Katatetori Ai Hanmi	3	Nikyo Omote	entrée petit <i>tenkan tenshin</i> , <i>ikkyo kuzushi</i> sur le genou, prise pouce sur pouce, <i>nikyo omote osae</i> au sol
	4	Nikyo Ura	bloquer la main, entrée <i>irimi tenkan kaiten</i> couper jusqu'au genou, <i>nikyo ura osae</i> au sol
Ryotetori	5	Tenchinage formes 1-2-3	projection « ciel-terre », 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
	6	Genkei Kokyu Nage formes 1-2-3	la plus importante de toutes les techniques ! technique YIN 1. direct, impulsion visage, 2 possibilités 2. direct, impulsion centre, 2 possibilités 3. <i>irimi tenkan</i> , 2 possibilités

Armes

BUKI WASA		« Pratique des armes »	
<i>Jo</i>	7	Kata ura seul	Des deux côtés (à droite et à gauche)
<i>Shinai</i>	8	Kata Face Droite	Les deux rôles, <i>uchidachi</i> et <i>shidachi</i>

Connaissances théoriques



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.