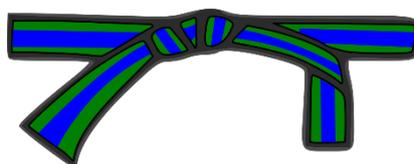




Programme d'examen du 4^e KYU



Conditions

- ✓ 6 mois et 20 entraînements de pratique au minimum après le passage du 5^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e, 9^e, 7^e et 8^e kyu qui peuvent aussi être examinés

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

Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	1	Okuri ashi (mae / ushiro)	Depuis la position <i>hanmi</i> <i>Mae</i> : avancer le pied avant puis ramener le pied arrière <i>Ushiro</i> : reculer le pied arrière puis ramener le pied avant.
	2	Tsugi ashi (mae / ushiro)	Depuis la position <i>hanmi</i> <i>Mae</i> : pas chassé en avant <i>Ushiro</i> : pas chassé en arrière
Undo (« exercices »)	8	<i>Chudan tsuki</i> dans mousse avec corde qui tourne	Réflexes & rapidité : le partenaire tient une mousse d'un bras et fait tourner une ceinture par devant de l'autre main. Il s'agit de taper dans la mousse sans se faire toucher par la ceinture. Niveau 1 – rotation verticale Niveau 2 – rotation horizontale (hélicoptère)
TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	
Kiawase	9	Sumiotoshi	Entrer <i>irimi tenkan tenshin</i> en saisissant par-dessous le poignet de <i>uke</i> . <i>Atemi</i> (mouche !), <i>uke</i> chasse la mousse, pousser dans son bras avec <i>irimi</i>
(Katate tori) gyaku hanmi	10	Shihonage omote	Présence au visage avec la main libre, <i>irimi, irimi kaiten</i> en passant sous le bras de <i>uke</i> devant lui
	11	Shihonage ura	Présence au visage avec la main libre, <i>tenkan, kaiten</i> en passant sous le bras de <i>uke</i> derrière lui
Chudan tsuki	12	Tenchinage	Esquiver à l'extérieur, contrôler le coude de <i>uke</i> avec la main avant, rentrer par-dessus le bras de <i>uke</i> .
Ushiro hikiage	13	Kotegaeshi	Faire un pas diagonal en avant en se penchant en avant, saisir le poignet de <i>uke</i> . se retourner <i>tenkan kaiten</i> en se libérant une main pour faire la technique

BUKI WASA			« Pratique des armes »
Jo suburi n° 11 à 18	14	11. Katate gedan gaeshi	Mouvement circulaire à une seule main depuis le niveau inférieur 1. <i>Ushiro okuri ashi: waki kamae</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi: coulisser les mains, gyaku kessagiri</i> → <i>hasso</i> à gauche et à droite
	15	12. Katate tou mawashi	Tourner à une seule main autour de la tête : 1. <i>Ushiro okuri ashi: uke nagashi</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi: kessagiri</i> → <i>waki kamae</i>
	16	13. Katate hachi no ji uchi gaeshi	Frappes tournantes en huit à une seule main 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi: ∞</i> 3. <i>Hiki ashi</i> → <i>hasso</i>
	17	14. Hasso gaeshi jodan uchi	Arriver en tournant en position yin, frappe au niveau supérieur 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> → <i>hasso</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi: shomen uchi</i>
	18	15. Hasso gaeshi tsuki	Arriver en tournant en position yin, coup piqué 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> → <i>hasso</i> 2. <i>Mae okuri ashi: tsuki</i> , hauteur épaules 3. <i>Ushiro okuri ashi: laisser tomber la pointe</i> → <i>hasso</i>
	19	16. Hasso gaeshi ushiro tsuki	Arriver en tournant en position yin, coup piqué en arrière 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> → <i>hasso</i> , 2. <i>Ushiro okuri ashi: changement de main, ushiro tsuki</i>
	20	17. Hasso gaeshi ushiro uchi	Arriver en tournant en position yin, frappe en arrière 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> → <i>hasso</i> 2. <i>Kaiten: changement de main, kessagiri</i>
	21	18. Hasso gaeshi ushiro barai	Arriver en tournant en position yin, balayage arrière 1. <i>Hiki ashi: ∞</i> → <i>hasso</i> 2. <i>Ushiro ashi tenkan: ushiro barai</i> (balayage)
Shinai	18	Kata Queue de dragon à droite	Les deux rôles, <i>uchidachi</i> et <i>shidachi</i>