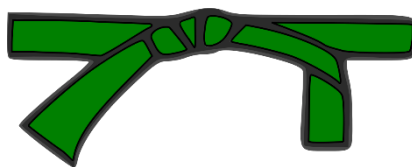




Programme d'examen du 5^e KYU



Conditions

- ✓ 6 mois et 20 entraînements de pratique au minimum après le passage du 6^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.

| | | | |
|--------------------------------|----|--------------------------------------|--|
| Undo (« exercices ») | 1 | Mae shikko ho niv. 1-2-3-4 | Niveau 1 – normal Niveau 2 – en tenant un <i>jo</i> immobile devant soi Niveau 3 – coupe <i>shomen uchi</i> à chaque pas Niveau 4 – niv. 3 + roulade en avant par-dessus le <i>jo</i> |
| Attaques | 2 | Mune tori | Attraper le col à la hauteur de la poitrine à une main |
| | 3 | Ryote tori | Saisir les deux poignets |
| TACHI WASA | | | « pratique debout » |
| Attaques | | Techniques | |
| Ryotetori | 4 | Tenchinage | 1. Direct : Entrer zig-zag derrière le pied avant, projection ciel-terre en entrant avec la jambe derrière <i>uke</i> et le bras devant sa gorge 2. Avec entrée <i>irimi tenkan tenshin</i> |
| | 5 | Chin shin kiri otoshi | « Coup de griffe » et plonger sous le bras arrière de <i>uke</i> en avançant le pied avant et en descendant sur le genou arrière. 1. Direct 2. Avec entrée <i>irimi tenkan tenshin</i> |
| (Katate tori) ai hanmi | 6 | Udekimenage omote & ura | <i>Omote</i> : ouvrir sur le côté, entrer <i>irimi</i> sous le bras de <i>uke</i> |
| Mune tori | 7 | Udekimenage omote & ura | <i>Ura</i> : <i>irimi tenkan</i> pousser sous le bras de <i>uke</i> |
| BUKI WASA | | | « Pratique des armes » |
| Jo suburi n° 6 à 10 | 8 | 6. Jodan uchi komi | Frappe niveau 1. <i>Hiki ashi</i> : <i>jodan</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>shomen uchi</i> supérieur |
| | 9 | 7. Renzoku jodan uchi komi | Frappes continues/en série niveau supérieur 1. <i>Hiki ashi</i> : <i>jodan</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>shomen uchi</i> 3. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>shomen uchi</i> roulé |
| | 10 | 8. Men uchi gedan gaeshi | Frappe à la tête, frappe circulaire niveau inférieur 1. <i>Hiki ashi</i> : <i>jodan</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>shomen uchi</i> 3. <i>Ushiro okuri ashi</i> : coulisser → <i>waki kamae</i> 4. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>gedan gaeshi</i> |
| | 11 | 9. Men uchi ushiro tsuki | Frappe à la tête, coup piqué en arrière 1. <i>Hiki ashi</i> : <i>jodan</i> 2. <i>Ushiro ashi irimi</i> : <i>shomen uchi</i> , 3. <i>Ushiro okuri ashi</i> : coulisser, <i>tsuki</i> |
| | 12 | 10. Gyaku yoko men uchi ushiro tsuki | Frappe à la tempe, coup piqué en arrière 1. <i>Ushiro ashi irimi</i> : de <i>hasso</i> , <i>gyaku yokomen</i> 2. <i>Ushiro okuri ashi</i> : changement de main → <i>ushiro tsuki</i> |
| <i>Shinai</i> | 18 | Kata Queue de dragon à gauche | Les deux rôles, <i>uchidachi</i> et <i>shidachi</i> |