



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>