

CRITERES D'EXAMEN 5° KYU

<p><u>Programme d'examen:</u></p> <p>KIHON (kamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> > jo Oi tsuki (zkd) > ch Oi tsuki (zkd) > Sanbon tsuki (/zkd) (jo ... ch + ch) > ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku Tate tsuki (zkd) > ge Shuto uke (kkd) + jo Gyaku uchi shuto uchi (zkd) > ch Mae geri (zkd) > □ ch Yoko geri keage (kbd) > □ ch Yoko geri kekomi (kbd) > ch Yoko geri kekomi (zkd) > ch Mawashi geri (zkd) > jo Shuto uchi (zkd) + jo Mae geri + jo Tate mawashi uraken uchi (zkd) <p>KUMITE (kaeshi ippon kumite)</p> <p>A: kamaete, gauche avant - B: Yoi</p> <ol style="list-style-type: none"> A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Age uke + ch Gyaku tsuki A: ch Oi tsuki - B: ch Kake uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Kake uke + ch Tate tsuki A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: ge Shuto uke (zkd) + jo Soto shuto uchi A: ch Yoko geri kekomi - B: ch Soto uke - B: ch Yoko geri kekomi - A: ch Soto uke + ch Gyaku tsuki <p><i>Kime waza: kiai</i></p> <p>KATA</p> <p>Heian Yondan</p> <p>GENERAL</p> <p>Comprendre les termes japonais pour avancés.</p>	<p><u>Légende:</u></p> <p>></p> <p><</p> <p>□</p> <p>jo</p> <p>ch</p> <p>-></p> <p>//</p> <p>...</p> <p>+</p> <p>±</p> <p>zkd</p> <p>kkd</p> <p>kbd</p> <p>fd</p> <p>vrij</p> <p>Jiyu ni kamaete</p> <p>kime waza</p> <p>Yoi</p> <p>Yame</p> <p>↻</p> <p>↻</p> <p>↻</p> <p>↻↻</p>	<p>Mae ni: en avant</p> <p>Sagaru: en arrière</p> <p>Yoko e: latéral</p> <p>Jodan</p> <p>Chudan</p> <p>suriashi</p> <p>sans déplacement</p> <p>petite pause</p> <p>combinaison</p> <p>combinaison même côté</p> <p>Zenkutsu dachi</p> <p>Kokutsu dachi</p> <p>Kiba dachi</p> <p>Fudo dachi</p> <p>Position libre</p> <p>Position de combat libre</p> <p>Contre-attaque</p> <p>Shizentai (être prêt)</p> <p>Retour vers shizentai</p> <p>90° à droite</p> <p>90° à gauche</p> <p>Tourner 180°</p> <p>Tourner 360° en arrière</p>
--	--	---