

# 5<sup>ème</sup> kyu

## KIHON (Note sur 20)

### KIHON (Partie 1):

Positions (Dachi): HACHIJI DACHI- ZENKUTSU DACHI

Techniques de bras (Tsuki waza et Uchi waza): OI ZUKI JODAN ET CHUDAN-  
SANBON ZUKI

Techniques de défense (Uke waza) : JODAN AGE UKE- SOTO UDE UKE- UCHI  
UDE UKE- GEDAN BARAI

Techniques de jambes (Keri waza) : MAE GERI

Déplacements : AYUMI ASHI- IKI ASHI

*Pour cette épreuve, les déplacements se feront sur 3 pas ou 3 temps et on ne demandera qu'une seule et unique technique à chaque fois.*

### TRAVAIL SUR CIBLE (Partie 2):

NEANT

**NB :** *Chaque partie sera notée sur 20 puis la moyenne des notes donnera la note définitive.*

# 5ème kyu

## KUMITE (Note sur 20)

### ↓ KIHON IPPON KUMITE (Partie 1)

Tori : OI ZUKI JODAN- OI ZUKI CHODAN- MAE GERI (annoncer le niveau pour chaque technique de jambe)

*Chaque attaque sera effectuée à droite puis à gauche.*

Uke : Défenses libres (Contre attaque facultative). Uke pourra répéter les mêmes défenses à droite et à gauche.

### JIIYU IPPON KUMITE (Partie 2)

Néant

### JIIYU KUMITE (Partie 3)

Néant

## KATAS

IMPOSÉ : HOJAN SHODAN

LIBRE : UN TEKKYOKU (SHODAN → SANDAN)