

# 4ème 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 et contre-attaques libres. Uke pourra répéter les mêmes défenses et contre-attaques à droite et à gauche.

### JIYU IPPON KUMITE (Partie 2)

*Tori et Uke à 3 m l'un de l'autre, Tori annonce une attaque et son niveau, choisie parmi Oi zuki jodan et chudan, puis les 2 candidats se mettent en garde. Tori recherche sa distance et attaque quand il veut. 2 Répétitions.*

### JIYU KUMITE (Partie 3)

*Néant*

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

# 4<sup>ème</sup> kyu

## KIHON (Note sur 20)

### ∩ KIHON (Partie 1):

Positions (Dachi): HACHIJI DACHI- ZENKUTSU DACHI- KOKUTSU DACHI

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

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

Techniques de jambes (Keri waza) : MAE GERI- MAWASHI 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):

OI ZUKI JODAN (Techniques répétées 2 fois avec déplacement de Uke entre chaque)

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

KATA

Jusqu'à Heian Nidan