

3^{ème} kyu

KIHON (Note sur 20)

§ KIHON (Partie 1):

Positions (Dachi): HACHIJI DACHI- ZENKUTSU DACHI- KOKUTSU DACHI- KIBA 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- TATE 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. On pourra demander un enchaînement de 2 techniques (maximum).

§ TRAVAIL SUR CIBLE (Partie 2):

OI ZUKI JODAN- MAE GERI (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.*

3ème 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.

Attention : La distance est importante.

Uke : Défenses et contre-attaques libres en proposant des solutions différentes sur chaque attaque.

JIYU IPPON KUMITE (Partie 2)

Tori et Uke à 3 m l'un de l'autre, Tori annonce une attaque et son niveau, choisie dans la liste du Kihon Ippon Kumite, puis les 2 candidats se mettent en garde. Tori recherche sa distance et attaque quand il veut. Uke riposte et reprend sa distance. 2 répétitions.

JIYU KUMITE (Partie 3)

Les 2 candidats effectuent un combat souple en proposant une variété d'enchaînements d'attaques et ripostes (Déplacement traditionnel).

Durée : 1 minute.

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

3ème kyu

KATA (Note sur 20)

KATA LIBRE

HEIAN SHODAN ou HEIAN NIDAN

KATA IMPOSE

HEIAN SANDAN

KATA BUNKAÏ

2 séquences du Kata libre

NB : *Chaque kata sera noté sur 20 et la moyenne des notes donnera la note finale.*