

## Formulaire d'examen : 1<sup>er</sup> kyu

**Nom, prénom :** \_\_\_\_\_ **grade actuel : 2 è kyu**  
**date d'expiration du passeport :** \_\_\_\_\_ **Date de l'examen:** \_\_\_\_\_  
**Paiement :** examen seulement : \$17.00  examen avec ceinture : \$24.50   
**Taille de la ceinture à acheter :** \_\_\_\_\_ (#0, 1, 2, 3, 4, 5 ou 6)  
**SVP remettre ce formulaire rempli ainsi que le passeport valide au plus tard le** \_\_\_\_\_

| Techniques   | Points à corriger  |  |
|--|--|--|
| Sambon-Zuki ( en avançant )  | Jambe arrière n'est pas tendue   |  |
|  | Corps trop penché vers l'arrière +aucun déplacement oscillant                                      |  |
|  | Balancement excessif des épaules   |  |
|  | Pied arrière ne pointe pas complètement vers l'avant   |  |
|  | Poignet faible ou qui n'est pas aligné correctement  |  |
|  | Position trop haute + améliorer la force horizontale   |  |
|  | Manque de kime dans une ou plusieurs techniques  |  |
|  | Poings ne sont pas complètement fermés   |  |
|  | Plier plus le genou avant en position zenkutsu-dachi   |  |
|  | Plus d'amplitude dans la technique + traction (hikite)   |  |
| Jodan Age Uke + Uraken uchi<br>Chudan Gyakuzuki ( en reculant )<br><br>Chudan Soto Uke + Empi-Uchi<br>+ Uraken Uchi ( Kiba Dachi )+<br>chudan gyaku zuki<br>( en avançant )<br>Gedan Barai + Haishu-uke, Chudan<br>Gyaku zuki ( en reculant )<br>Uchi Uke +Kizami zuki+ Chudan<br>Gyaku Zuki ( en avançant )<br>Shuto uchi | Mieux préparer la technique  |  |
|  | Épaule plus détendue   |  |
|  | Hanche doit être de profil   |  |
|  | Ne doit pas lever le talon de la jambe arrière en reculant   |  |
|  | Ne doit pas pivoter le pied avant en avançant  |  |
|  | Doit ramener la main à la hanche avant de faire age uke  |  |
|  | Blocage non centré   |  |
|  | Tourner la hanche d'abord et contre attaquer ensuite   |  |
| Chudan Shuto Uke +mae ashi geri<br>+Tate nukite ( en avançant )  | Mieux préparer la technique: contraction et expansion  |  |
|  | Poids doit être plus sur la jambe arrière  |  |
|  | Les deux pieds doivent être en angle droit   |  |
|  | Doit pousser le corps vers l'avant et tourner la hanche après                                      |  |
| Mae Geri Rengeri Chudan + Jodan<br>( en avançant )   | Épaules relâchées +aucun déplacement oscillant   |  |
|  | Corps droit  |  |
|  | Orteils relevés  |  |
|  | Lever haut le genou et coller le talon à la cuisse avant de donner le coup de pied                 |  |
|  | Plus de continuité dans l'enchaînement   |  |
| Yoko Geri Keage,<br>Yoko Geri Kekomi<br>Yoko Geri Keage, tourner<br>Yoko Geri Kekomi<br>Ushiro-geri  | Position haute +aucun déplacement oscillant  |  |
|  | Lever haut le genou à 45 degrés et coller le talon à la cuisse avant de donner le coup de pied     |  |
|  | Lever haut le genou à la verticale et coller le talon aux cuisses avant de donner le coup de pied  |  |
|  | Ramener la jambe avant de poser le pied  |  |
| Mae-Geri + Mawashi Geri +<br>Chudan Gyaku Zuki ( en avançant )<br><br>Mae-Geri ( de face ) + Yoko Keage<br>+yoko geri kekomi   | Lever haut le genou à l'horizontale et coller le talon à la cuisse avant de donner le coup de pied |  |
|  | Poser le pied solidement au sol avant de faire Mawashi Geri  |  |
|  | Ramener la jambe avant de poser le pied  |  |
|  | Ramener complètement le pied avant d'enchaîner   |  |

### **Kata :**

**sélectionner un kata parmi Bassai Dai, Empi, Kanku Dai, Jion**

**L'examineur sélectionne un kata entre heian shodan et heian godan ou tekki shodan**

- séquence à améliorer
- degré de puissance généré par la mécanique du corps et par la contractions musculaires
- efficacité et concentration de la puissance par rapport à l'objectif de la technique
- degré d'équilibre ( position, posture, cohérence )
- degré de stabilité émotionnelle et de concentration mentale
- volonté et détermination
- fluidité
- continuité

### **Jiyu ippon kumité : jodan, chudan, gedan**

**Attaques: Oi zuki ( jodan + chudan), mae geri, yoko geri kekomi, mawashigeri**

- évaluation de la distance en attaque
- évaluation de la distance en contre-attaque
- se déplacer sans télégraphier le mouvement
- stabilité au moment de l'impact
- kime
- coordination
- timing

---

Signature de l'examineur