

Formulaire d'examen : 4^e kyu

Nom, prénom : _____ **grade actuel : 5^e kyu**
date d'expiration du passeport : _____ **Date de l'examen:** _____
Paiement : examen seulement : \$25.00 examen avec ceinture : \$30.00
Taille de la ceinture à acheter : _____ (#0, 1, 2, 3, 4, 5 ou 6)
SVP remettre ce formulaire rempli ainsi que le passeport valide

Techniques	Points à corriger	notes
Sambon-Zuki (en avançant) Sanbon-zuki en coup de poing renversé		
Jodan Age Uke + Chudan Gyakuzuki (en reculant) Chudan Soto Uke + Empi-Uchi, uraken uchi (en avançant) Gedan Barai + Chudan Gyaku zuki (en reculant) Uchi Uke + Chudan Gyaku Zuki (en avançant)		
Chudan Shuto Uke + Tate nukite (en avançant)		
Mae Geri Rengeri Chudan + Jodan (en avançant)		
Yoko Geri Keage (KIBA DACHI)		
Yoko Geri Kekomi (KIBA DACHI)		
Mawashi Geri (en avançant)		

Kata : heian godan

- 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

kihon ippon-kumité : jodan, chudan, gedan (les 2 côtés)

2 attaques: jodan, chudan, mae geri,

1 attaque : yoko kekomi, mawashi-geri

- 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

Chautanti Chamh