

Formulaire d'examen : 6^e kyu

Nom, prénom :

grade actuel : 7^e kyu

passport sportif valide:

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 ainsi que votre passeport sportif valide.

Techniques	Points à corriger	notes
Chudan oizuki		
Chudan gyaku-zuki		
Jodan Age Uke- gyaku zuki		
Chudan Soto Uke - gyaku zuki		
Uchi Ude Uke- gyaku zuki		
Ko-kutsu Dachi		
Chudan Shuto Uke		
Mae Geri (en avançant)		
Mawashi Geri		
Kiba dachi		
Yoko Geri Keage		
Yoko Geri Kekomi		

Kata : heian sandan

- 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

Sambon kumité : jodan, chudan, mae-geri (no 1, no 2: les 2 côtés)

- 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