

## Formulaire d'examen : 7<sup>e</sup> kyu

Nom, prénom :

passport sportif valide:

Paiement : examen seulement : \$25.00

Taille de la ceinture à acheter : \_\_\_\_\_

SVP remettre ce formulaire ainsi que votre passeport sportif valide.

grade actuel : 8<sup>e</sup> kyu

Date de l'examen:

examen avec ceinture : \$30.00

(#0, 1, 2, 3, 4, 5 ou 6)

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 nidan**

- 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)**

- 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*