

Formulaire d'examen : 1^{er} kyu

Prénom, nom :

grade actuel : 2^e kyu

date d'expiration du passeport :

Date de l'examen:

SVP remettre ce formulaire rempli ainsi que le passeport valide

Techniques	Observations
Mae-geri, junzuki	
Mawashi-geri, Gyakuzuki	
Gyakuzuki, maegeri, junzuki, gedan-barai	
Mae-geri, Mawashi-geri	
zenkutsu dachi : Kizami yoko-geri- kekomi, ushiro-geri	
Kibadachi: yokogeri keage, yoko geri kekomi (même jambe)	

Kata :

Tekki shodan

Tokui kata (bassai-dai, kanku-dai, Jion, Enpi.

- 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 : (2 côtés)

2 attaques: jodan, chudan, mae geri,

1 attaque : yoko kekomi, mawashi-geri

(au choix du candidat)

- 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

Chautant Chank