



Cercle Parisien du shotokan
Club membre de la France JKA

東京三多摩本部
府中支部 清水道場



Programme d'examen des 9 et 8 ème Kyu

Shinsa Yo-Ko

Techniques demandées pour le passage de grade des < 9 & 8 Kyu >

Légende : —>-->—>-->—> en avançant <—<--<—<--<— en reculant

Kihon (Entraînement de base)

Ido-kihon

1. Chudan-Junzuki

(coup de poing niveau abdomen en déplacement) —>-->—>-->—>—>

2. Jodan-ageuke

(blocage vers le haut niveau visage) —>-->—>-->—>—>

3. Chudan-Sotouke

(blocage à l'extérieur avec l'avant-bras niveau abdomen) —>-->—>-->—>—>

4. Gedan-barai

(blocage vers le bas) —>-->—>-->—>—>

5. Syutou-uke

(blocage avec le tranchant de la main) —>-->—>-->—>—>

6. Mae-geri

(coup de pied de face) —>-->—>-->—>—>

Kata

Heian Sho-dan

Kumite

Gohon-Kumite

(déplacement sur 5 pas)

Jodan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau visage)

Chudan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau abdomen)

Programme d'examen du 7^{ème} Kyu

Shinsa Yo-Ko

Techniques demandées pour le passage de grade du < 7 Kyu >

Légende : —>-->—>-->—> en avançant <—<--<—<--<— en reculant

Kihon (Entraînement de base)

Ido-kihon

1. Chudan-Junzuki

(coup de poing niveau abdomen en déplacement)

—>—>-->—>-->

2. Jodan-ageuke

(blocage vers le haut niveau visage) <—<--<—<--<—

3. Chudan-Sotouke

(blocage à l'extérieur avec l'avant-bras niveau abdomen)

—>—>-->—>-->

4. Chudan- Uchiuke

(blocage à l'intérieur avec l'avant-bras niveau abdomen) <—<--<—<--<—

5. Syutou-uke

(blocage avec le tranchant de la main) —>-->—>-->—>

6. Mae-geri

(coup de pied de face) —>-->—>-->—>

7. Yoko-Keage

(position du cavalier coup de pied fouetté de côté : droite et gauche) —>-->—>-->—>

Kata

Heian Ni-dan

Kumite

Gohon-Kumite

(déplacement sur 5 pas)

1. Jodan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau visage)

2. Chudan-zuki & uke

Programme d'examen du 5^{ème} Kyu

Shinsa Yo-Ko

Techniques demandées pour le passage de grade du < 5 Kyu >

Légende : →-->→-->→ en avançant <--<--<--<-- en reculant

Kihon

(Entraînement de base)

Ido-kihon

1. Chudan-Junzuki

(coup de poing niveau abdomen en déplacement)

—>—>—>—>—>

2. Jodan-ageuke & Gyakuzuki

(blocage vers le haut niveau visage et coup de poing opposé) <--<--<--<--

3. Chudan-Sotouke & Gyakuzuki

(blocage à l'extérieur avec l'avant-bras niveau abdomen et coup de poing opposé)

—>—>—>—>—>

4. Chudan-Uchiuke & Gyakuzuki

(blocage à l'intérieur avec l'avant-bras niveau abdomen et coup de poing opposé) <--<--<--<--

5. Syudou-uke

(blocage avec le tranchant de la main) →-->→-->→-->

6. Mae-geri

(coup de pied de face) →-->→-->→-->

7. Ren-geri Chudan & Jodan

(enchaînement de coups de pieds de face : niveau abdomen et visage) →-->→-->→-->

8. Mawashi-geri

(coup de pied circulaire) →-->→-->→-->

9. Yoko-Keage

(position du cavalier coup de pied fouetté de côté : droite et gauche) →-->→-->→-->

10. Yoko-Kekomi

(position du cavalier coup de pied pénétrant de côté : droite et gauche) →-->→-->→-->

Kata

Heian Yon-dan

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

(déplacement de base sur un pas)

1. Jodan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau visage : droite et gauche)

2. Chudan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau abdomen : droite et gauche)

3. Mae-geri & uke (coup de pied de face : droite et gauche)

Programme d'examen du 4 ème Kyu

Shinsa Yo-Ko

Techniques demandées pour le passage de grade du < 4 Kyu >

Légende : —>-->—>-->—> en avançant <—<--<—<--<— en reculant

Kihon

(Entraînement de base)

Ido-kihon

1. Chudan-Junzuki

(coup de poing niveau abdomen en déplacement)

—>—>-->—>-->

2. Jodan-ageuke & Gyakuzuki

(blocage vers le haut niveau visage et coup de poing opposé) <—<--<—<--<—

3. Chudan-Sotouke & Gyakuzuki

(blocage à l'extérieur avec l'avant-bras niveau abdomen et coup de poing opposé)

—>—>-->—>-->

4. Chudan-Uchiuke & Gyakuzuki

(blocage à l'intérieur avec l'avant-bras niveau abdomen et coup de poing opposé) <—<--<—<--<—

5. Syudou-uke & Nukite

(blocage avec le tranchant de la main et la main qui transperce / changement de position de l'arrière vers l'avant)

—>-->—>-->—>

6. Mae-geri

(coup de pied de face) —>-->—>-->—>

7. Ren-geri Chudan & Jodan

(enchaînement de coups de pieds de face : niveau abdomen et visage) —>-->—>-->—>

8. Mawashi-geri

(coup de pied circulaire) —>-->—>-->—>

9. Yoko-Keage

(position du cavalier coup de pied fouetté de côté : droite et gauche) —>-->—>-->—>

10. Yoko-Kekomi

(position du cavalier coup de pied pénétrant de côté : droite et gauche) —>-->—>-->—>

Kata

Heian Go-dan

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

(déplacement de base sur un pas)

1. Jodan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau visage : droite et gauche)

2. Chudan-zuki & uke

(coup de poing et blocage niveau abdomen : droite et gauche)

3. Mae-geri & uke

(coup de pied de face : droite et gauche)