



# PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **marron 3 à noir 1**

Du **1e Kyu** au **1e Dan**

Temps d'entraînement minimal: 12 mois (96 entraînements)

## Kihon:

{Le Kihon pour le 1er Dan n'est pas forcément dans l'ordre proposé, il peut se composer des techniques citées en dessous}

1. **Sanbon Zuki** {5 fois en avançant en ZkD}
2. **Age Uke - Gyaku Zuki** {en reculant 5 pas, 5 défenses}  
**Uchi Uke – Kizami Zuki - Gyaku Zuki**  
**Soto Uke–Hijiate Empi**(KbD)–**Uraken Uchi-Gyaku Zuki**  
**Gedan Barai – Uraken Uchi - Gyaku Zuki**  
**Shuto Uke** (KkD) – **Kizami Mae Geri – Nukité** (ZkD)  
{Yame!}
3. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en KbD}
4. **Yoko Geri Kekomi** {3 fois aller/retour en KbD}  
{Yame!}
5. **Mae Geri-Jun Zuki-Gyaku Zuki** {4 fois en avançant en ZkD}  
**Yoko Geri Kekomi-Uraken Uchi-Gyaku Zuki**  
**Mawashi Geri-Gyaku Zuki-Uraken Uchi**  
**Ushiro Geri-Uraken Uchi-Gyaku Zuki**
6. **Mae Geri-Yoko Geri** {en avançant en ZkD en ch J.}  
**Gedan Barai-Gyaku Zuki** {en reculant en ZkD}  
**Mawashi Geri-Yoko Geri-Uraken Uchi-Gyaku Zuki**  
{en avançant en ZkD en ch J.}
7. **Mae Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri** {sur place, même J., 3 directions}

## Kumité:

**Jiyu Ippon Kumité:** { 1 attaque – 1 défense – 1 contre-attaque}  
{les attaques sont: **Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri Chudan, Yoko Geri Kekomi Chudan, Mawashi Geri Jodan, Ushiro Geri**}  
{Les défenses sont: **Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Soto Uke, Tate Uke, Soto Uke**}

**Jiyu Kumité:** libre

## Kata:

Au choix du candidat: **Bassai Dai, Kanku Dai, Jion**