



# PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **noir 1 à noir 2**

Du **1e Dan** au **2e Dan**

Temps d'entraînement minimal: 2 ans

## Kihon:

{Le Kihon pour le 2e Dan n'est pas forcément dans l'ordre proposé, il peut se composer des techniques citer en dessous en plus celles du 1er Dan}

1. **Kizami Zuki-Oi Zuki-Gyaku Zuki** {Yori-Kae-Tsugi-Ashi, 3fois en av}
2. **Age Uke-Soto Uke** {Même Bras}-**Gyaku Zuki**  
**Soto Uke-Gedan Barai-Uraken Uchi** {MB}-**Gyaku Zuki**  
**Gedan Barai-Uchi Uke-Kizami Zuki** {MB}-**Gyaku Zuki**  
{En reculant, Yame!}
3. **Yoko Geri Keage/Kekomi** {MJambe} {3 fois aller/retour en KbD}  
{Yame!}
4. **Kizami Mae Geri-Mae Geri-Kizami Zuki-Gyaku Zuki**  
**Kizami Mawashi Geri-Mawashi Geri-Gyaku Zuki-**  
**Uraken Uchi** {3 fois en avançant en ZkD}  
**Kizami Mae Geri-Ushiro Geri-Uraken Uchi-Gyaku Zuki**
5. **Kizami Mae Geri-Mawashi Geri-Gyaku Zuki-Uraken**  
{en avançant en ZkD}  
**Gedan Barai-Uraken Uchi-Gyaku Zuki** {en reculant en ZkD}  
**Mawashi Geri**{poser en arrière}-**Uraken Uchi-Gyaku Zuki**  
**Ushiro Geri-Uraken Uchi-Gyaku Zuki** {en avançant en ZkD}  
**Kizami Mawashi Geri**{Zuri Ashi}-**Gyaku Zuki-Uraken Uchi**
6. **Shiho Uke-Kime** {4 directions en partant debout}

## 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: **Jitte, Enpi, Hangetsu**