



# PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **noir 3 à noir 4**

Du **3e Dan** au **4e Dan**

Temps d'entraînement minimal: 4 ans

## Kihon:

{Le Kihon pour le 4e Dan n'est pas forcément dans l'ordre proposé, il peut se composer des techniques citer en dessous en plus celles du 1er, 2e et 3e Dan}

1. **Shio Tate Shuto Uke – Gyaku Zuki**
2. **Mae Geri – Yoko Geri Kekomi – Ushiro Geri - Mawashi Geri – Ura Mawashi Geri {MJ}**
3. **Gyaku Zuki – Kizami Zuki – Oi Zuki - Uraken Uchi {MB}**
4. **Kizami Zuki - Mae Geri – Jun Zuki - Gyaku Zuki**
5. **Maeashi Yoko Geri Kekomi – Oikomi Gyaku Zuki - Uraken Uchi - Gyaku Zuki - Maeashi Ura Mawashi Geri**
6. **Ushiro Geri – Ura Mawashi Geri {MJ} – Oikomi Gyaku Zuki – Yoko Geri – Oi zuki**

## Kumité:

**Jiyu Kumité:** libre

## Kata:

Au choix du candidat: **Nijushiho, Sochin, Unsu**