



PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **orange** à **verte**

Du **7e Kyu** au **6e Kyu**

Temps d'entraînement minimal: 4 mois (32 entraînements)

Kihon:

{Jambe gauche devant, Gedan Barai, Zenkutsu Dachi}
{Zenkutsu kamae te!}

1. **Sanbon Zuki** {5 fois en avançant en ZkD}
2. **Age Uke – Gyaku Zuki** {5 fois en reculant en ZkD }
3. **Gedan Barai –Gyaku Zuki** {5 fois en avançant en ZkD }
4. **Soto Uke – Gyaku Zuki** {5 fois en reculant en ZkD }
{Yame!}
5. **Shuto Uke** {5 fois **aller/retour** en KkD}
{Yame!}
6. **Mae Geri Jodan** {5 fois en avançant en ZkD }
{Mawate!}
7. **Mawashi Geri Chudan** {5 fois en avançant en ZkD }
{Mawate, Yame!}
{Jambe droite devant, Kiba Dachi, Gedan Barai, Kamae!}
8. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en Kbd}
9. **Yoko Geri Kekomi** {3 fois aller/retour en Kbd}

Kumité:

Kihon 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**}

{Les défenses sont: **Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Soto Uke**}

Tori: attaque avec une attaque en avançant en partant de Zenkutsu Dachi en Gedan Barai.

Uke: défend avec la défense correspondante en partant de Shizentai (debout) et fait le contre gyaku zuki chudan par la suite.

Kata:

Obligatoire:

Heian Sandan