



PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **marron 1** à **marron 2**

Du **3e Kyu** au **2e Kyu**

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

Kihon:

{Jambe gauche devant, Gedan Barai, Zenkutsu Dachi, Kamaete!}

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. **Mae Geri Jodan** {5 fois en avançant en ZkD}
{Mawate!}
4. **Mawashi Geri Jodan** {5 fois en avançant en ZkD}
{Mawate!}
5. **Mae Geri - Mawashi Geri** {3 fois en changeant de jambe}
{Yame!} {aller-mawate-retour}
{Jambe droite devant, Kiba Dachi, Gedan Barai, Kamae!}
6. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en KbD}
7. **Yoko Geri Kekomi** {3 fois aller/retour en KbD}
{Yame!}
8. **Mae Geri - Yoko Geri Kekomi**
{3 fois aller/retour en changeant de jambe en ZkD}
9. **Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi**
{3 fois aller/retour en changeant de jambe en ZkD}
10. **Ushiro Geri** {5 fois en avançant en ZkD}

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:

Obligatoire:

Bassai Dai