



PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **noir 2 à noir 3**

Du **2e Dan** au **3e Dan**

Temps d'entraînement minimal: 3 ans

Kihon:

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

1. **Gedan Barai**{sur l'arrière en KbD} - **Yoko Geri Keage** - **Gedan Barai** - **Gyaku Zuki**{sur l'arrière en ZkD} - **Zuri Ashi Maeashi Yoko Geri Kekomi** - **Uraken Uchi** - **Gyaku Zuki**{en avançant en ZkD}
2. **Kizami Zuki** - **Mae Geri** - **Jun Zuki** {en avançant en ZkD} - **Soto Uke** - **Gedan Barai** - **Uraken Uchi**{MB en reculant} - **Gyaku Zuki** - **Mawashi Geri** - **Tsugi Ashi Gyaku Zuki** {en avançant}
3. **Tsugi Ashi Gyaku Zuki** - **Maeashi Mawashi Geri** - **Gyaku Zuki** - **Uraken Uchi** - **Mawashi Geri** - **Ura Mawashi Geri**{MJ} - **Uraken Uchi** - **Gyaku Zuki**
4. **Mae Geri** - **Mawashi Geri** {MJ} - **Gyaku Zuki** - **Uraken Uchi** {en reculant} - **Kizami Zuki** - **Gyaku Zuki** - **Ushiro Geri** - **Uraken Uchi** - **Gyaku Zuki** - **Mawashi Geri** - **Gyaku Zuki**
5. **Maeashi Mae Geri** - **Kizami Zuki** - **Gyaku Zuki** - **Maeashi Mawashi Geri** - **Mae Geri** - **Mawashi Geri** {MJ} - **Tsugi Ashi Ura Mawashi Geri** - **Uraken Uchi** - **Gyaku Zuki**
6. **Shiho Zuki** {4 directions en partant debout}
7. **Shiho Geri** {4 directions en partant debout}

Kumité:

Jiyu Kumité: libre

Kata:

Au choix du candidat: **Gangaku, Bassai Sho, Kanku Sho**