



# PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **bleue 2 à marron 1**

Du **4e Kyu** au **3e 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** {en reculant 5 pas, 5 défenses}  
**Uchi Uke - Gyaku Zuki** {en ZkD}  
**Soto Uke - Gyaku Zuki**  
**Gedan Barai – Gyaku Zuki**  
**Shuto Uke - Nukité**  
{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. **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:

**Tekki Shodan**