



PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **verte** à **bleue 1**

Du **6e Kyu** au **5e 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. **Uchi Uke – Gyaku Zuki** {5 fois en avançant en ZkD }
4. **Soto Uke –Gyaku Zuki** {5 fois en reculant en ZkD }
5. **Gedan Barai – Gyaku Zuki** {5 fois en avançant en ZkD }
6. **Shuto Uke - Nukité** {5 fois en reculant en KkD/ ZkD }
{Yame!}
7. **Mae Geri Jodan** {5 fois en avançant en ZkD }
{Mawate!}
8. **Mawashi Geri Jodan** {5 fois en avançant en ZkD }
{Yame!}
{Jambe droite devant, Kiba Dachi, Gedan Barai, Kamae!}
9. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en Kbd}
10. **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, Mawashi Geri Jodan**}
{Les défenses sont: **Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Soto Uke, Tate 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 Yondan