



# PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **jaune** à **orange**

Du **8e Kyu** au **7e Kyu**

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

## Kihon:

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

1. **Oi Zuki Jodan** {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 Chudan, Jodan** {5 fois **aller/retour** en ZkD }  
{Yame!}  
{Jambe droite devant, Kiba Dachi, Gedan Barai, Kamae!}
7. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en KkD}
8. **Yoko Geri Kekomi** {3 fois aller/retour en KkD}

## Kumité:

**Sanbon Kumité:** {3 pas en avançant }

**Tori:** attaque avec Oi Zuki Jodan suivi de Oi Zuki Chudan et Mae Geri Chudan en avançant en partant de Zenkutsu Dachi en Gedan Barai.

**Uke:** défend avec Age Uke, Soto Uke et Gedan Barai en reculant en partant de Shizentai (debout) et fait le contre gyaku zuki chudan sur la 3e attaque.

## Kata:

Obligatoire:

**Heian Nidan**