



PROGRAMME D'EXAMEN IBSFSKS

Ceinture **blanche** à **jaune**

Du **9e Kyu** au **8e 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** {5 fois en reculant en ZkD }
 3. **Gyaku Zuki Chudan** {5 fois en avançant en ZkD }
 4. **Soto Uke** {5 fois en reculant en ZkD }
 5. **Mae Geri Chudan** {5 fois en avançant en ZkD }
 6. **Gedan Barai** {5 fois en reculant en ZkD }
- {Yame!}
{Jambe droite devant, Kiba Dachi, Gedan Barai}
7. **Yoko Geri Keage** {3 fois aller/retour en Kbd}

Kumité:

Gohon Kumité: {5 pas en avançant avec Oi Zuki Jodan, resp. Chudan}

Tori: attaque avec Oi Zuki Jodan respectivement Chudan 5 fois en avançant en partant de Zenkutsu Dachi en Gedan Barai.

Uke: défend avec Age Uke respectivement Soto Uke 5 fois en reculant en partant de Shizentai (debout) et fait le contre gyaku zuki chudan sur la 5e attaque.

Kata:

Obligatoire:

Heian Shodan