



Programme d'examen du 7^e KYU



Conditions

- ✓ 6 mois et 20 entraînements de pratique au minimum après le passage du 8^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e, 9^e et 8^e kyu qui peuvent aussi être examinés

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	1	ushiro ashi tenkan	Sortir le pied avant de la ligne et pivoter autour, avec pied gauche devant et pied droit
Ukemi (« chutes »)	2	Ushiro ukemi	Bim-bam en arrière sur le dos, 2 ^e (sur le côté) et 4 ^e forme (sauter) à gauche et à droite
Undo		Exercices	
	3	Yubi no saki kara KI wo dasu taiso 9 undo	Exercice d'extension de l'énergie <i>KI</i> jusqu'au bout des doigts
	4	Sur attaque <i>ikkyo undo</i> (poussée) aux épaules par devant ET par derrière : transformer en <i>kiawase</i> et brancher une technique	
TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	
Shomenuchi	5	Tenchinage	Esquiver à l' extérieur , contrôler le coude, projection ciel-terre en entrant avec la jambe derrière <i>uke</i> et le bras devant sa gorge
	6	Kotegaeshi	Esquiver à l' extérieur , patte d'ours avec déplacement <i>irimi tenkan tenshin</i>
	7	Ikkyo Omote	Bloquer sous le coude, descendre le bras sur le genou, zig zag, immobiliser par terre
Shomenuchi kiawase	8	Iriminage	Attraper à la nuque avec <i>irimi tenkan kaiten</i> , projection en rentrant bien derrière <i>uke</i> avec la jambe et le bras devant sa gorge
BUKI WASA			« Pratique des armes »
<i>Jo</i> – sortir de la ligne sur attaque <i>shomen</i>	9	10x	Esquiver sans laisser trainer de main ou de jambe.
<i>Jo suburi</i> n° 1,2,3	10	1. Choku tsuki	Chacun 4x à gauche et à droite
	11	2. Gaeshi tsuki	
	12	3. Ushiro tsuki	