

# ACADEMIE DE KARATE KYOKUSHINKAI LAUSANNE

## Programme d'examen pour l'obtention du 6ème Kyu KWF

### 1. CONDITION PHYSIQUE

- Appuis faciaux: 40 sur les poings
- Abdominaux: 60 forme classique, genoux fléchis
- Squats 35
- Tobi geri 10 hauteur taille + 10cm
- Remarque:** Ce test de condition physique doit être réussi par l'élève au début de l'examen. Il constitue à lui seul une clause éliminatoire

### 2. POSTURES + IDO KEIKO

- Kake Ashi Dachi avec déplacement*

### 3. TECHNIQUES DES MAINS

- Shuto Yoko Ganmen Uchi* déplt. Kokutsu Dachi
- Shuto Sakotsu Uchi* déplt.en Sanchin Dachi
- Shuto Hizo Uchi* sur place en Sanchin Dachi
- Shuto Jodan Uchi Uchi* déplt.Zenkutsu
- Shuto Sakotsu Uchi Komi* sur place en Sanchin Dachi
- Ushiro Hiji Ate* sur Moro Ashi Dachi
- Nihon Nukite* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Yohon Nukite (J/C)* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Mawashi Gedan Barai* déplt.en Zenkutsu Dachi
- Juji Gedan Barai* sur place en Fudo Dachi
- Hiji Uke* déplt.en Kiba Dachi
- Jodan Shuto Uchi Uke* déplt.Kokutsu Dachi
- Enkei Gyaku Tsuki* sur place en Zenkutsu-Dachi

### 4. TECHNIQUES DES PIEDS

- Ushiro Geri(J/C/G)* les 3 formes
- Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)* en position de combat

### 5. EXERCICES FORMELS

- a) **Kata:** **Pinan Sono Ni et San**
- b) **Ippon-Kumite:** du 6ème kyu ( ci-après )
- c) **Combinaison:**
- d) *jyu kumité* 6 x 60 secondes. (léger contact, dépl, garde, technique)

## 5b. Ippon-kumite

- b) A **Tettsui Oroshi-Ganmen Uchi** sur Zenkutsu Dachi  
(simulation attaque couteau)  
D **Shuto Jodan Uke** sur Zenkutsu Dachi  
C-A **Nihon Nukite**, depl latéral et **Kansetsu Geri**
- 
- a) A **Seiken Chudan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Chudan Soto Uke** sur Kokutsu Dachi  
C-A **Shuto Sakotsu Uchi (gyaku)** sur Sanchin Dachi
- 
- b) A **Seiken Jodan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Jodan Uke Gyaku** sur Kokutsu Dachi  
C-A **Shuto Sakotsu Uchi-Komi-Oï**, sur Kokutsu Dachi
- 
- c) A **Seiken Jodan Tsuki** sur Zenkutsu Dachi  
D **Shuto Jodan Uchi Uke (gyaku)** sur pos de combat,  
en glissant sur le côté  
C-A **Mawashi Geri (J-Ar)**, glisser (Oi Ashi) et  
**Tate Tsuki Oï** et gyaku Jodan
- 