



Programme d'examen du 10^e KYU



Conditions : 3 mois et 10 entraînements de pratique au minimum

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

Seiza (« assise correcte »)		position assise à genoux	
Kokyu Ho (« exercices de respirations »)	1	SU no kokyu	Respiration SU. Insp. Monter, exp. descendre
	2	1 ^{ère} forme	Mains tournées vers l'extérieur
	3	2 ^e forme	Mains tournées vers l'intérieur
Keiko: Torifune (« exercices: mouvement de rame »)	4	1. pied gauche devant, HEY-HO 2. secouer les mains 3. pied droite devant, HEY-SA 4. secouer les mains	
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	5	Hanmi	Position de base un pied en avant
	6	Irimi	Faire un pas en avant
Attaques	7	Chudan tsuki	Coup de poing dans le ventre avec un pas en avant
	8	Shomen uchi	Frappe sur le sommet du crâne du tranchant de la main
SUWARI WASA			« pratique à genoux »
Tai Sabaki (« déplacements du corps »)	9	Mae Shikko Ho	« déplacement à genoux, marche avant »
TACHI WASA			« pratique debout »
Undo (« exercices »)			
Shomen uchi	10	En <i>seiza</i> , 10x avec coussin + <i>kiai</i>	Frapper sur la mousse avec le tranchant de la main
Ikkyo undo	11	10x avec coussin + <i>kiai</i>	Taper dans la mousse en avant les mains ouvertes
Chudan tsuki	12	10x avec coussin + <i>kiai</i>	Coup de poing en avant dans la mousse, avec un pas
BUKI WASA			« Pratique des armes »
<i>Jo</i> – esquives	13	10 esquives tête/pieds	Esquiver des coupes horizontales à la tête ou dans les jambes ainsi que des coupes verticales
<i>Jo</i> – changement de <i>hanmi</i>	14	10x changer de côté en tenant le <i>jo</i> vertical	Le <i>jo</i> est posé par terre et ne bouge pas, changement de mains et de pieds
<i>Shinai</i>	15	10x <i>kiri oroshi</i>	Jambes écartées, couper depuis en-dessus de la tête jusque par terre
	16	10x <i>yoko giri</i>	1. Sur place avec <i>kaïten</i> 2. En se déplaçant avec <i>tsugi ashi</i> (pas chassé)

Ton nom :

© Dojo de Bienne
www.dojo-bienne.ch

Imprimé par :
Dojo La Grande Béroche
www.yogaikido.ch

