



Programme d'examen du 9^e KYU



Conditions

- ✓ 4 mois et 15 entraînements de pratique au minimum après le passage du 10^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e kyu qui peut aussi être examiné

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

Obi « Ceinture »	1	Savoir faire un nœud correct à sa ceinture	
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	2	Kaiten	Pivoter sur place
	3	Irimi tenkan	Faire un pas en avant + pivoter autour de la jambe avant
Ukemi (« chutes »)	4	Ushiro Ukemi 1	Bim-bam en arrière sur le dos, 1 ^{ère} forme
	5	Mae Kaiten Ukemi	Chute avant
	6	Ushiro Kaiten Ukemi	Chute arrière
	7	Yoko kaiten ukemi	10x depuis la position du pont
Attaques	8	(Shomenuchi) Kiawase	Attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
	9	Ryotetori	Attaque où l'on saisit les deux poignets du partenaire par devant
Undo		Exercices	
	10	Yubi no saki kara KI wo dasu taiso 8 undo	Exercice d'extension de l'énergie KI jusqu'au bout des doigts
	11	Ryotetori - se libérer	4 différentes manières
TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	
Shomenuchi Kiawase	12	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten
Chudan tsuki	13	Ikkyo (gokyo) Omote	Esquiver à l'intérieur, immobiliser le bras au sol
BUKI WASA			« Pratique des armes »
Jo – irimi tenkan	14	10x	Avec le jo vertical devant soi, poser au sol, sans qu'il tombe, changer de main à chaque fois
Jo – mae shikko ho	15	1 traversée de dojo	Avancer en tenant le jo stable devant soi

Ton nom :

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