

Examen passage de grades KCM , Vaudagne

**Programme* (réf : adaptation CTR1 SKU, les numéros des séries sont notées sur le programme SKU, voir sur site web du kc meyrin)

N.B. Lors de chaque examen, le candidat exécute 2 kihons notés * et ** **pour obtenir :**

°8è Kyu Jaune (actuellement 9è Kyu Blanche) : en kihon et kumité : série1 simplifiée

- **Kihon** en ligne (**série1 simplifiée**) :

* en 1^{er}, aller 1^{ère} moitié défense bras: en zenkutsu dachi, avancer avec jodan age uke + chudan gyaku zuki ; puis en 2^{ème}, retour 2^{ème} moitié attaque jambe : avancer chudan mae geri + chudan gyaku zuki.

**série1 simplifiée mais entière aller/retour.

-**Kata** : (1 kata) **Heian Shodan**

-**Ippon Kumité** (série 1 **sur attaque jodan zuki simplifiée : reculer une jambe,(jodan) age uke +(chudan) gyaku zuki et puis reculer**).

°7è Kyu Orange : en kihon et kumité : séries1 + 2

-**Kihon** en ligne (**série1 simplifiée puis série2 simplifiée**)

* en 1^{er} : avancer série1 simplifiée mais entière aller/retour : défense bras + attaque jambe

avancer **série2 nouvelle simplifiée aller/retour . bras : en zenkutsu dachi, chudan uchi uke+ chudan gyaku zuki ; + jambe : avancer chudan yoko geri + poser kiba dachi avec jodan uraken uchi puis déplacer jambe avant en zenkutsu dachi avec chudan gyaku zuki.

-**Kata** : (2 katas) **Heian Nidan** et Heian Shodan

-**Ippon kumité** (série1 simplifiée et **série2 sur attaque chudan zuki simplifiée : reculer jambe chudan uchi uke + gyaku zuki et puis reculer**).

°6è Kyu Verte : en kihon et kumité : séries 1+ 2+ 3

-**Kihon** en ligne (**série1 complète puis série2 complète ; série3**)

* en 1^{er}: avancer série1 complète à l' aller; et après « mawaté » en 2^{ème} : tourner et avancer série2 complète en retour.

** avancer **série3 nouvelle complète aller/retour** (voir programme technique SKU).

-**Kata** : (2 katas) **Heian Sandan** et au choix Heian 1 ou 2.

-**Ippon Kumité** (série1 simplifiée ou complète ; série2 simplifiée ou complète **et série3 nouvelle sur chudan mae geri**) (voir programme technique SKU).

°5è Kyu Bleue : en kihon et kumité : séries 1+2+3+4

-**Kihon** en ligne (**série1 complète et série2 complète à l'aller puis série3 au retour**)

* en 1^{er}: avancer série1 complète suivie de série2 complète à l' aller ; tourner et avancer série3 au retour.

** avancer **série4 nouvelle aller/retour**.

-**Kata** : (2 katas) : **Heian Yodan** et au choix Heian 1 ou 2 ou 3.

-**Ippon Kumité** (série 1 complète et série 2 complète et série 3 complète **et série 4 nouvelle sur attaque chudan yoko geri**)

°4è Kyu Violette : en kihon et kumité : séries 1+2+3+4+5

-Kihon en ligne (série1 complète et série2 complète à l'aller puis série3 et série4 au retour ; série5 aller/retour)

*avancer série1 et série2 à l'aller; tourner et avancer au retour série3 et série4.

avancer **série5 nouvelle aller/retour).

-Kata (2 katas) **Heian Godan** et au choix Heian 1 ou 2 ou 3 ou 4.

-Ippon Kumité (série 1 et série 2 et série 3 et série 4 et **série 5 sur attaque jodan mawashi geri**)

° 3è Kyu Marron (voir programme technique CTR1 affiché au dojo et sur notre site Web)

**Jury*

-le directeur technique (Alain) + le président du club (François) + un moniteur des candidats inscrits (Frédéric ou Horacio ou Léo ou Eros ou Laurent ou Jean-Pierre).

N.B : le candidat s'inscrit mais son instructeur peut s'y opposer. Le programme attendu de l'examen est connu par le candidat. Cet examen comporte toujours 3 épreuves : Kihon, Kata , Kumité conventionnel. La langue utilisée lors des exigences des techniques reste le japonais (langue officielle utilisée dans tous les pays pratiquant le karaté). Le résultat oral est donné à l'issue de l'examen ; le prix de vente des ceintures est fixé à 10 francs ; le résultat écrit sera affiché dans la semaine qui suit l'examen au dojo et mis sur le site web du club.