

Examen passage de grades Karaté-Do KCM

°8è Kyu

- Kihon (série1 simplifiée : en zenkutsu dachi, avancer avec jodan age uke + chudan gyaku zuki et avancer chudan mae geri+ chudan gyaku zuki.

-Kata : Heian Shodan

-Ippon Kumité (série 1 sur attaque jodan zuki simplifiée : reculer une jambe même garde, jodan age uke + gyaku zuki et reculer.

°7è Kyu

-Kihon (avancer série1 simplifiée et série 2 simplifiée : en zenkutsu dachi, chudan uchi uke+ chudan gyaku zuki et avancer chudan yoko geri + kiba dachi avec jodan uraken uchi et déplacer jambe avant en zenkutsu dachi chudan gyaku zuki.

-Kata : Heian Nidan et Heian Shodan

-Ippon kumité (série 1 simplifiée et série 2 sur attaque chudan zuki simplifiée : reculer jambe garde contraire chudan uchi uke + gyaku zuki et reculer.

°6è Kyu

-Kihon (avancer série 1 et série 2 et série 3 complètes)

-Kata : Heian Sandan et Heian 1 ou 2.

-Ippon Kumité (série 1 simplifiée et série 2 simplifiée et série 3 sur attaque chudan mae geri complète)

°5è Kyu

-Kihon (avancer série 1 et série 2 et série 3 et série 4 :complètes)

-Kata : Heian Yodan et Heian 1 ou 2 ou 3.

-Ippon Kumité (série 1 et série 2 et série 3 et série 4 chudan yoko geri :complètes)

°4è Kyu

-Kihon (avancer série1 et série 2 et série 3 et série 4 et série 5: complètes)

-Kata :Heian Godan et Heian 1 ou 2 ou 3 ou 4.

-Ippon Kumité (série 1 et série 2 et série 3 et série 4 et série 5 jodan mawashi geri :complètes)

° 3è Kyu (voir programme technique)