



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 3^{ème} Kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer sanbon zuki | 5x |
| Reculer age uke - gyaku zuki | 5x |
| 2. Avancer soto uke - gyaku zuki | 5x |
| Reculer gedan barai - gyaku zuki | 5x |
| 3. Avancer shuto uke (kokutsu dachi) | 5x |
| Reculer shuto uke (kokutsu dachi) | 5x |

(1 fois hidari et 1 fois migi)

Techniques de jambes

- | | |
|--|----|
| 4. Avancer mae geri - mawate | 5x |
| Avancer mawashi geri | 5x |
| 5. Avancer en yoko geri keage (kiba dachi) - mawate | 3x |
| Avancer en yoko geri kekomi (kiba dachi) | 3x |

Pieds et bras

- | | |
|---|----------------------|
| 5. Avancer mae geri - jyun zuki - gyaku zuki - mawate | 3x (aller et retour) |
| 6. Avancer yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki | 3x (aller et retour) |
| 7. Avancer mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi | 3x (aller et retour) |

KATA

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1. <i>Shitei kata</i> (kata imposé) : | Tekki shodan |
| 2. Kata au choix de la commission : | Heian 1°2°3°4°5° |
| 3. <i>Tokui kata</i> | au choix du candidat |

KUMITE

1. **Kihon Ippon Kumite** (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
2. **Jyu Kumite** (kumite libre)

Attention : Il peut être demandé le gohon kumite et sanbon kumite

Vocabulaire pour 3^{ème} kyu

Le vocabulaire des grades précédents (4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} kyu) doit être connu.

BASE

- **kihon** travail de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements
- **kata** forme codifiée, combat imaginaire contre plusieurs adversaires
- **kumite** travail du combat
- **gohon kumite** face à face avec attaques et défenses en cinq pas
- **sanbon kumite** face à face avec attaques et défenses en 3 pas
- **kihon ippon kumite** face à face avec 1 attaque annoncée et défense libre (uke en yoi)
- **ippon kumite** face à face avec 1 attaque annoncée et défense libre (uke en zenkutsu dachi)
- **jyu kumite** combat libre

POSITIONS

- **zenkutsu dachi** position poids sur la jambe avant
- **kokutsu dachi** position poids sur la jambe arrière
- **kiba dachi** position dite "du cavalier"
- **musubi dachi** position talons joints
- **neko achi dachi** position dite "du chat"
- **fudo dachi** position de combat

ATTAQUES

- **zuki** coup de poing, attaque directe
- **oi zuki** coup de poing en avançant côté jambe avant
- **nidan zuki** 2 coups de poings de suite
- **sanbon zuki** 3 coups de poings de suite
- **kizami zuki** coup de poing direct côté jambe avant
- **jyun zuki** coup de poing plongeant en avançant
- **mae geri** coup de pied de face
- **mawashi geri** coup de pied circulaire
- **maeshi mae geri** coup de pied de face avec la jambe avant
- **maeshi yoko geri** coup de pied latéral avec la jambe avant
- **ushiro geri** coup de pied retourné
- **uramawashi geri** coup de pied circulaire renversé
- **empi** coup de coude
- **age empi** coup de coude remontant
- **yoko empi** coup de coude latéral
- **mawashi empi** coup de coude circulaire
- **uraken uchi** attaque avec le revers du poing
- **nukite** pique avec les doigts
- **teisho uchi** attaque avec la paume de la main
- **ashi barai** balayage de la jambe

DÉFENSES

- **age uke** blocage vers le haut
- **gedan barai** blocage en balayage niveau bas
- **soto uke** défense extérieur
- **shuto uke** blocage de la main ouverte en sabre
- **uchi uke** blocage de l'intérieur vers l'extérieur
- **go no sen** tactique de blocage d'une attaque suivie d'une contre-attaque immédiate

DIVERS

- **jodan** niveau haut (tête)
- **chudan** niveau moyen (buste)
- **gedan** niveau bas, bas ventre, sous la ceinture
- **kyu** grade inférieur avant la ceinture noire
- **hidari** gauche
- **migi** droite
- **gyaku** opposé
- **mae** de face
- **yoko** de côté, latéralement
- **ushiro** arrière
- **mawashi** circulaire
- **keage** rapide, claquant
- **kekomi** coup de pied repoussant, planté
- **mawate** demi-tour
- **tori** attaquant
- **uke** défenseur
- **kizami** avant
- **tokui** préféré
- **bunkai** étude des techniques et applications d'un kata
- Compter en japonais de 1 à 100