

Examen de ceinture 2 ième Dan

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant deux (2) ans au minimum après le passage de la ceinture noire.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.
- Connaître la section **Examen par cœur** le jour de l'examen.
- Avoir donné un échauffement (15 minutes) et une séance de techniques (30 minutes) durant un cours avant le passage de l'examen / ou être un assistant-instructeur fréquemment présent.
- **Préparation d'une recherche** de deux (2) pages sur le thème suivant: "L'histoire du karaté et celle du style Shorin-Ryu".
Remettre le document 1 semaine avant le passage de la ceinture.

Examen

1. Maîtrise du **Kihon kata Itchi, Pinan Shodan, Naihanchi Shodan-Nidan et Sandan** (en 1 seul kata), **Matsumura Pasai, Kusanku Sho, Bô Kihon Itchi** et un **kata au choix** de l'instructeur (choix parmi la liste suivante : tous les **Kihon Kata**, tous les **Pinan** et **Wansu**).
2. Présentation avec explication de deux (2) techniques personnelles (enchaînement de mouvements). Cinq (5) fois de chaque côté.
3. Bunkaï pour **deux (2) katas** déjà effectués au numéro 1 (approbation requise par l'équipe d'instructeur, 1 mois avant le passage de la ceinture).
4. Trois (3) techniques (deux (2) avec les mains et l'autre avec les pieds) de **brisage de planches**
 - moins de 18 ans : 1 planche d'épaisseur
 - 18 ans et plus : 2 planches d'épaisseur