



## Examen de ceinture **BRUNE**

### Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant **1 an** au minimum après le passage de la ceinture bleue.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours
- Connaître la section *Examen par cœur* pour le jour de l'examen.
- Forme physique exemplaire. L'examen se déroule à un rythme soutenu.

### Examen

1. **Kihon Kata Yon, Naihanchi Nidan et Sandan** (en un seul enchaînement), **Pinan Sandan, Pinan Godan, Anan et Bô Kihon Ni.**
2. Enchaînement de **mae geri, yoko geri et mawashi geri** avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki (5 fois au corps et 5 fois le plus haut possible)**
3. A) Suberi **mawashi geri (3 coups de suite)** avec jambe avant, suivi d'un **gyaku tsuki**
4. **Tobi ushiro ura mawashi geri (2 fois de suite) (5 répétitions de chaque côté).**
5. A) **Tobi mae geri B) Tobi yoko geri C) Tobi mawashi geri** (se retourner et refaire le même coup de pied vers l'arrière et revenir en position initiale) - Répétition de 5 seulement (sans changement de jambe).



## Examen de ceinture BRUNE

6. **Ashi barai** jambe arrière enchaîné d'un **mawashi geri** et d'un **yoko geri** suivi d'un **uraken** et d'un **gyaku tsuki**
  
7. **Position hachi dachi** : enchaînement de **age uke**, **soto uke**, **uchi uke**, **gedan barai** suivi d'un **gyaku tsuki**.
  
8. Deux (2) techniques (une (1) 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
  
9. **Combats (4 combats de 2 min** (1min de repos entre chacun des combats)) avec équipement (*obligatoire pour les 17 ans et moins*) (*Bouclier intensif pour ceux qui ne font pas de combat avec équipement*).

*\*Les techniques de pied doivent être exécutées cinq (5) fois de chaque côté.*

*\*\* Les planches doivent être en pin et avoir la mesure suivante : 12 pouces hauteur x 12 pouces de largeur x  $\frac{3}{4}$  de pouces d'épaisseur.*