



Examen de ceinture NOIRE

Prérequis

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

Examen

1. **Kihon Kata Go, Naihanchi Shodan - Nidan - Sandan** (en un (1) seul enchaînement), **Pinan Shodan, Wansu, Rohai, Itosu Passai, Bô Kihon Itchi, Bô Kihon Ni** et un kata au choix de l'instructeur (un **Kihon Kata** ou un **Pinan**).
2. **Fumi kumi** avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki**
3. **Suberi mawashi geri** (3 coups de suite sans déposer avec jambe arrière : hauteur du genou, du corps et de la tête)
4. A) **Tobi mae geri** B) **Tobi yoko geri** C) **Tobi mawashi geri** D) **Tobi ura mawashi geri** (suivi d'un **gyaku tsuki**) (cinq fois au corps et cinq (5) fois le plus haut possible)
5. **Jumping Flying Side Kick** – trois (3) pas rapide suivi d'un tobi yoko geri (cinq (5) fois de chaque côté)



Examen de ceinture NOIRE

6. A) Suberi **mae geri** B) Suberi **yoko geri** C) Suberi **mawashi geri** (jambe arrière suivi d'un **haito** (main arrière)). (cinq (5) fois au corps et cinq (5) fois le plus haut possible).
7. Enchaînement d'un **uraken** (main avant), d'un **haito** (main avant), d'un **crochet** (main avant) suivi d'un **gyaku tsuki** (main arrière). Cette technique se fait sans changer de jambe.
8. **Mae geri** avec jambe arrière, pivot en regardant vers l'arrière, **mawashi geri** avec jambe arrière et retour à la position initiale. (Cinq fois au corps et cinq (5) fois le plus haut possible) - 10 répétitions seulement - sans changement de jambe)
9. **Mawashi geri** enchaîné d'un **ura mawashi geri** (jambe arrière et sans déposer la jambe).
10. Position **hachi dachi** : enchaînement de **age uke**, **soto uke**, **uchi uke** et **gedan baraï** suivi d'un **gyaku tsuki**.
11. Deux (2) techniques (l'une 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
13. **Cinq (5) combats de deux (2) minutes** ((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 (2 min)*)

**Lorsque non-spécifié, les techniques 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 3/4 de pouces d'épaisseur.*

Page 2/2