



## Examen de ceinture BLEUE

### Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant deux (2) sessions complètes au minimum après le passage de la ceinture verte.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours
- Connaître la section Examen par cœur pour le jour de l'examen.
- Participation à un (1) stage de katas.

### Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Shodan et Nidan** (en un seul enchaînement), **Pinan Shodan, Pinan Yondan, Wansu** et du **Bô Kihon Itchi**.
2. Bunkai du **Pinan Yondan**.
3. **Shiko dachi** : jodan, chudan et gedan tsuki. Age uke, uchi uke, shuto uke, gedan barai et kosa uke.
4. Enchaînement de **mae geri, mawashi geri, yoko geri et ura mawashi geri (gyaku tsuki** après chacun des coups de pied).
5. Suberi **mawashi geri (2 coups de suite)** avec jambe avant, suivi d'un **gyaku tsuki**.
6. A) **Yoko geri** B) **Mawashi geri** C) **Ura Mawashi geri** (Suberi jambe arrière suivi d'un **uraken** et d'un **gyaku tsuki**)
7. Tobi **ura mawashi geri** (se retourner et refaire le même coup de pied vers l'arrière et revenir en position initiale) (seulement 5 répétitions).



## Examen de ceinture BLEUE

8. Tobi **uraken** suivi d'un **gyaku tsuki**.  
(Deux fois la même technique sur le même compte)
  
9. **Combats (3 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 doivent être exécutées cinq (5) fois de chaque côté.*

**Page 2/2**