



Examen de ceinture NOIRE

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant deux (2) sessions complètes 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.
- Participation à deux (2) stages de katas.

Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Shodan/Nidan/Sandan** (en un (1) seul enchaînement), **Pinan Shodan** (avec présentation Shubukan), **Rohai, Itosu no Passai, Bô Kihon Ni et un kata** au choix de l'instructeur (**un Kihon Kata** ou un **Pinan**).
2. Deux Bunkais du **Pinan Shodan**.
3. Shiko dachi : jodan tsuki, chudan tsuki et gedan barai.
4. **Fumi kumi** avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki**.
5. 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)
6. Enchaînement d'un **uraken** (main avant), d'un **haïto** (main avant), d'un **crochet** (main avant) suivi d'un **gyaku tsuki** (main arrière). Cette technique se fait sans changer de jambe.



Examen de ceinture NOIRE

7. **A) Suberi mae geri B) Suberi yoko geri C) Suberi mawashi geri** (jambe arrière suivi d'un **gyaku tsuki**). (cinq (5) fois au corps et cinq (5) fois le plus haut possible).
8. Position **shiko dachi** : enchaînement de **age uke, soto uke, uchi uke et gedan baraï** suivi d'un **gyaku tsuki**.
9. **Mawashi geri** enchaîné d'un **ura mawashi geri** (jambe arrière et sans déposer la jambe).
10. Deux (2) techniques (l'une avec les mains et l'autre avec les pieds) de **brisage de planches**, 1 planche d'épaisseur (pour tous). **
11. **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 $\frac{3}{4}$ de pouces d'épaisseur.*