



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 3^{ème} Kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer sanbon zuki | 5x |
| Reculer age uke - gyaku zuki | 5x |
| 2. Avancer soto uke - gyaku zuki | 5x |
| Reculer gedan barai - gyaku zuki | 5x |
| 3. Avancer shuto uke (kokutsu dachi) | 5x |
| Reculer shuto uke (kokutsu dachi) | 5x |

(1 fois hidari et 1 fois migi)

Techniques de jambes

- | | |
|--|----|
| 4. Avancer mae geri - mawate | 5x |
| Avancer mawashi geri | 5x |
| 5. Avancer en yoko geri keage (kiba dachi) - mawate | 3x |
| Avancer en yoko geri kekomi (kiba dachi) | 3x |

Pieds et bras

- | | |
|---|----------------------|
| 5. Avancer mae geri - jyun zuki - gyaku zuki - mawate | 3x (aller et retour) |
| 6. Avancer yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki | 3x (aller et retour) |
| 7. Avancer mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi | 3x (aller et retour) |

KATA

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1. <i>Shitei kata</i> (kata imposé) : | Tekki shodan |
| 2. Kata au choix de la commission : | Heian 1°2°3°4°5° |
| 3. <i>Tokui kata</i> | au choix du candidat |

KUMITE

1. **Kihon Ippon Kumite** (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
2. **Jyu Kumite** (kumite libre)

Attention : Il peut être demandé le gohon kumite et sanbon kumite



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 2^{ème} Kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer sanbon zuki | 5x |
| Reculer age uke - gyaku zuki | 5x |
| 2. Avancer uchi uke – gyaku zuki | 5x |
| Reculer soto uke - gyaku zuki | 5x |
| 3. Avancer gedan barai – gyaku zuki | 5x |
| Reculer shuto uke – gisami mae geri - gyaku nukite | 5x |
- (1 fois hidari et 1 fois migi)

Techniques de jambes

- | | |
|--|----|
| 4. Avancer mae geri – mawate | 5x |
| Avancer mawashi geri | 5x |
| 5. Avancer en yoko geri – mawate | 5x |
| Avancer en mae geri – mawashi geri | 5x |
| 6. Avancer en yoko geri keage (kiba dachi) - mawate | 3x |
| Avancer en yoko geri kekomi (kiba dachi) | 3x |

Pieds et bras

- | | |
|--|-------------------------------|
| 5. Avancer mae geri – jyun zuki – gyaku zuki - mawate | 3x (aller et retour) |
| 6. Avancer yoko geri kekomi – uraken uchi – gyaku zuki – mawate | 3x (aller et retour) |
| 7. Avancer mawashi geri – gyaku zuki – uraken uchi- mawate | 3x (aller et retour) |
| 8. Avancer ushiro geri – uraken ushi – gyaku zuki- mawate | 3x (aller et retour) |
| 9. Sur place mae geri – yoko geri – mawashi geri – ushiro geri | 3x (même jambe, 3 directions) |

KATA

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Shitei kata</i> (kata imposé) : | Bassai dai |
| 2. Kata au choix de la commission : | Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan |
| 3. <i>Tokui kata</i> | au choix du candidat |

Attention : Il peut être demandé le bunkai de certaines parties des katas.

KUMITE

1. **Kihon Ippon Kumite** (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
(2 attaques par niveau, à gauche et à droite avec 2 défenses et contre-attaque différentes)
2. **Ippon Kumite** (tori et uke en garde)
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke (attaques annoncées))
3. **Jyu Kumite** (kumite libre)

Attention : Il peut être demandé le gohon kumite, le sanbon kumite.



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 1^{er} Kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer en sanbon zuki | 5x |
| Reculer en : | |
| • gedan barai - age uke - gyaku zuki | 1x |
| • uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki | 1x |
| • soto uke - yoko hijiate - uraken uchi - gyaku zuki | 1x |
| • gedan arai - uraken uchi - gyaku zuki | 1x |
| • shuto uke – gisami geri - gyaku Nukite | 1x |

(1 fois hidari et 1 fois migi)

Techniques de jambes

- | | |
|---|----|
| 4. Avancer mae geri - mawate | 5x |
| Avancer mawashi geri | 5x |
| 5. Avancer en yoko geri kekomi- mawate | 5x |
| Avancer en yoko geri keage | 5x |
| 6. Avancer en ushiro geri - mawate | 5x |
| Avancer en ushiro geri) | 5x |

Pieds et bras

- | | |
|--|-------------------------------|
| 5. Avancer mae geri - jyun zuki - gyaku zuki - mawate | 3x (aller et retour) |
| 6. Avancer yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki - mawate | 3x (aller et retour) |
| 7. Avancer mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi- mawate | 3x (aller et retour) |
| 8. Avancer ushiro geri – uraken ushi – gyaku zuki- mawate | 3x (aller et retour) |
| 9. Sur place mae geri – yoko geri – mawashi geri - ushiro geri | 3x (même jambe, 3 directions) |

KATA

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. <i>Shitei kata</i> (kata imposé) : | Jion |
| 2. Kata au choix de la commission : | Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai |
| 3. <i>Tokui kata</i> | au choix du candidat |

Attention : Il peut être demandé le bunkai de certaines parties des katas.

KUMITE

1. **Kihon Ippon Kumite** (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
(2 attaques par niveau, à gauche et à droite avec 2 défenses et contre-attaques différentes)
2. **Ippon Kumite** (tori et uke en garde)
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke (attaques annoncées))
3. **Jyu Ippon Kumite**
(Attaque non annoncée. Le nombre d'attaque sera donné par le jury)
4. **Jyu Kumite** (kumite libre)



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 1^{er} Dan



KIHON

- Avancer en **sanbon zuki** 5x
Reculer en :
 - **gedan barai - age uke - gyaku zuki** 1x
 - **uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki** 1x
 - **soto uke - yoko hijiate - uraken uchi - gyaku zuki** 1x
 - **gedan arai - uraken uchi - gyaku zuki** 1x
 - **shuto uke – gisami geri - gyaku Nukite** 1x(1 fois hidari et 1 fois mihi)
- Avancer **yoko geri keage** et **kekomi** sans reposer le pied (*kiba dachi*) 3x (aller et retour)
- Avancer (aller et retour) :
 - **mae geri - jyun zuki - gyaku zuki** 1x
 - **yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki** 1x
 - **mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi** 1x
 - **ushiro geri – uraken ushi – gyaku zuki** 1x
- Avancer **mae geri- yoko geri** en changeant de jambe 1x
Reculer **gedan barai – gyaku zuki** 1x
Avancer **mawashi geri - yoko geri - uraken uchi - gyaku zuki** 1x
- Sur place **mae geri – yoko geri – mawashi geri – ushiro geri** 3x (*même jambe, 3 directions*)

KATA

- Shitei kata* (kata imposé) : **Kanku dai**
- Kata au choix de la commission : **Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai, Jion**
- Tokui kata* **au choix du candidat**

Quelques applications du bunkai d'un kata au choix du candidat. **Attention** : Il peut être demandé le bunkai de certaines parties des katas.

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite** (*jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri*)
(2 attaques par niveau, à gauche et à droite avec 2 défenses et contre-attaques différentes)
- Ippon Kumite** (*tori et uke en garde*)
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke - attaques annoncées)
- Jyu Ippon Kumite**
(Attaque non annoncée. Le nombre d'attaque sera donné par le jury)
- Jyu Kumite** (*kumite libre*)



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 2^{ème} Dan



KIHON

- Avancer en **kizami zuki – oi zuki – gyaku zuki** 3x
Reculer en :
 - **age uke – soto uke (même bras) – gyaku zuki** 1x
 - **soto uke – gedan barai (même bras) uraken uchi – gyaku zuki** 1x
 - **gedan barai – uchi uke (même bras) kizami zuki – gyaku zuki** 1x

(avec yori ashi à chaque déplacement)
- Avancer **yoko geri keage** et **kekomi** sans reposer le pied (*kiba dachi*) 3x (aller et retour)
- Avancer (aller et retour) :
 - **mae-ashi-geri - mae geri - kizami zuki - gyaku zuki** 1x
 - **mae-ashi-mawashi geri - mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi** 1x
 - **mae-ashi-geri - ushiro geri - uraken uchi - gyaku zuki** 1x
- Avancer en **mae-ashi-geri - mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi**
Reculer en **gedan barai - uraken uchi - gyaku zuki**
Avancer en **mawashi geri - uraken uchi - gyaku zuki**
Reculer **soto uke – yoko enpi (kiba dachi) – uraken uchi – gyaku zuki**
Avancer en **ushiro geri - uraken uchi - gyaku zuki**
Reculer en **otochi uke – gyaku zuki**
Avancer (*tsugiashi*) **mae-ashi-mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi**

KATA

- Kata au choix du candidat : **Empi, Tekki nidan, Kanku sho**
- Kata au choix de la commission : **Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai, Jion, Kanku dai**
Démontrer quelques applications de bunkai (kata choisi par le candidat)

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite** (*jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri*)
(3 attaques par niveau gauche et droite avec 3 défenses et contre-attaques différentes)
- Ippon Kumite** (*tori et uke en garde*)
(Attaques au choix de tori et défense au choix de uke - attaques annoncées)
- Jyu Ippon Kumite**
Attaque non annoncée. Le nombre d'attaque sera donné par le jury. Les attaques peuvent venir librement de l'arrière. ou de l'avant, retour des techniques et varier les niveaux.
- Jyu Kumite** (*kumite libre*)



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 3^{ème} Dan



KIHON

Hachiji dachi (en arrière) – **Gedan barai** en **Kiba dachi** – **Yoko geri Keage** reposer en **Kiba dachi**.

Gedan barai – **Gyaku zuki** en **Zenkutzu dachi** (en arrière) – **tsugi ashi**, **mae ashi Yoko geri kekomi** – **Uraken uchi** – **Gyaku zuki**.

Kizami zuki (en arrière) – **Mae geri** – **Jun zuki** - **Soto uke** – **Gedan barai** (même bras) **Uraken uchi** - **Gyaku zuki** – **Mawashi geri** – **tsugi ashi Gyaku zuki**.

Tsugi ashi Gyaku zuki – **mae ashi Mawashi geri** – **Gyaku zuki** – **Uraken uchi**.

Mae geri – **Mawashi geri** (même jambe) – **Gyaku zuki** – **Uraken uchi** (en arrière) **Kizami zuki** – **Gyaku zuki** – **Ushiro geri** – **Uraken uchi** – **Gyaku zuki** – **Mawashi geri** – **Gyaku zuki**

Mae ashi Mae geri (ou mae ashi Mawashi geri) – **Kizami zuki** – **Gyaku zuki**

Mae ashi Mawashi geri – **Mae geri** – **Mawashi geri** (même jambe.) – **Gyaku zuki** – **tsugi ashi** – **Ura mawashi geri** – **Uraken uchi** – **Gyaku zuki**

KATA

1. Kata au choix du candidat : **Gankaku, Bassai sho, Sochin**
2. Kata au choix de la commission : **programme 2^{ème} DAN soit Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai, Jion, Kanku dai**

Démontrer quelques applications de bunkai (kata choisi par le candidat)

KUMITE

1. **Ippon Kumite Tokui Waza** : la technique préférée
Techniques d'attaque
Techniques de défense
Techniques d'**ashi barai**
2. **Jyu Kumite (kumite libre) avec tsugi ashi** (pas chassé), **yori ashi** (pas glissé), **mae ashi** (jambe avant)



International Budo Association (Suisse)

Examen de passage au 4^{ème} Dan



KIHON

Shio Tate shuto uke – Gyaku zuki

Mae geri – Yoko geri – Ushiro geri – Mawashi geri – Ura mawashi geri

(Shizentai) **Gyaku zuki – Kizami zuki – Oi zuki – Uraken uchi** (même bras)

Kizami zuki – Mae geri – Jyun zuki – Gyaku zuki

Maeashi Yoko geri kekomi – Oikomi – Gyako zuki – Uraken uchi – Gyako zuki – mae ashi Ura mawashi geri (ou **mawashi geri**)

Ushiro geri – Ura mawashi geri (même jambe) – **Oikomi – Gyako zuki – Yoko geri** (ou **Ushiro geri**) – **Oi zuki**.

Toutes les techniques doivent pouvoir être exécutées en hidari et migi

KATA

1. Kata au choix du candidat : **Nijushiho, Sochin, Unsu**
2. Kata au choix de la commission : **programme 3^{ème} DAN soit Heian 1°2°3°4°5°, Tekki Shodan, Bassai dai, Jion, Kanku dai, Gankaku, Bassai Sho, Sochin**

Démontrer quelques applications de bunkai (kata choisi par le candidat)

KUMITE

1. **Ippon Kumite Tokui Waza** : la technique préférée
Techniques d'attaque
Techniques de défense
Techniques d'**ashi barai**
2. **Jyu Kumite** (kumite libre) avec **tsugi ashi** (pas chassé), **yoru ashi** (pas glissé), **mae ashi** (jambe avant)