



Examen de grades 1er 2ème et 3ème Dan

Programme 2010 - -2011

UV Kion

3 épreuves

1 Kion

Enchaînement de techniques simples (3 maximum) aller retour

2 Travail multidirectionnel

Le travail multidirectionnel s'exécute sur un adversaire virtuel

3 Travail avec partenaire sur cible

1	Mae geri jambe arrière et reposer derrière
2	Mawashi geri jambe arrière et reposer derrière (hauteur libre)
3	Mae geri jambe avant
4	Mawashi geri jambe avant (hauteur libre)
5	Gyaku tsuki
6	Maete tsuki jodan + gyaku tsuki shudan
7	Oie tsuki Jodan

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles

Pour le 1er Dan le partenaire avec la cible se déplace après chaque assaut
et le candidat se positionne après pour trouver sa distance

Pour le 2ème et 3ème Dan le partenaire avec la cible se déplace après chaque assaut
et le candidat se positionne en même temps pour trouver sa distance

Pour le 1er , 2ème et 3ème Dan le candidat exécute 3 fois chaque technique à droite ou à gauche

Le travail sur cible doit être contrôlé mais dynamique