

## Supplément 3 kyu - ceinture verte Seniors

Les épreuves suivantes doivent être effectuées avec l'examen technique :

⇒ Epreuves physiques. 20 points.

⇒ Tai Sabaki. 10 points.

⇒ Exercice des positions. 15 points.

⇒ Immobilisations: 5, partenaire sur le dos. 10 points.

⇒ Combat de cercle: 1 tour, 3 attaquants; durée: 2 minutes. 20 points.

⇒ Projections : 10 de hanche D+G 25 sec. + 10 d'épaule D. 20 points, 2 attaquants.

⇒ Dénominations japonaises, révision des ceinture précédentes + nouveau. 30 points.

### Tai Sabaki :

Droite, gauche, droite arrière, gauche arrière, droite avant, gauche avant, droite sur droite, gauche sur gauche, en dessous droite, en dessous gauche; les 6 premiers avec finitions différentes.

### Exercices de positions :

Zen kutsu dachi changer de jambe avec gedan barai/ déplacer jambe avant/ déplacer jambe arrière/ pas prolongé avant/ pas prolongé arrière/ oi tzuki/ gyaku tzuki/ kiba dachi droite/ kiba dachi gauche/ kokutsu dachi.

### Dénominations Japonaises :

<b>Mawashi geri</b>	<b>Coup de pied en cercle</b>
<b>Ura mawashi geri</b>	<b>Coup de pied en cercle contraire</b>
<b>Tobi geri</b>	<b>Coup de pied sautant</b>
<b>Ushiro geri</b>	<b>Coup de pied arrière</b>
<b>Mae geri</b>	<b>Coup de pied avant</b>
<b>Kekome</b>	<b>Poussant</b>
<b>Keage</b>	<b>Frappant</b>

### Condition :

Min 12 mois d'entraînement.

Obtenir min 65% à l'examen technique.

Si on ne réussit pas l'examen, on peut repasser la semaine suivante, ensuite on attend 2 mois pour le troisième essai.