

## 2<sup>e</sup> kyu (ceinture marron)

### KIHON

#### TSUKI

Ryuto ken tsuki (jodan, chudan)  
Nakayubi ippon ken (jodan, chudan)  
Oyayubi ippon ken (jodan, chudan)  
Hitosashi yubi ippon ken (jodan, chudan)  
Yama tsuki

#### UKE

Kake uke (jodan, chudan)  
Morote kake uke

#### KERI

Tobi mae geri  
Tobi nidan geri

### IDO KEIKO

Kumite no kamae (fumi ashi, oi ashi, okuri ashi, kosa ashi) avec changements d'angles

### RENRAKU

Sono yon : Sagari oi ashi - Gedan barai - Oi ashi - Ago uchi - Gyaku tsuki - Oi ashi - Mae geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Gedan barai - Gyaku tsuki

### KATA

Gekisai dai  
Tensho

### STAMINA

60 pompes, 80 abdo-crunchs, 60 flexions  
Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille + 30 cm

### KUMITE

Jyu kumite - 12 x 60 secondes

## 1<sup>er</sup> kyu (ceinture marron barrette blanche)

### KIHON

#### TSUKI

Keiko uchi  
Haito uchi (jodan, chudan, gedan)  
Morote haito uchi (jodan, chudan)

#### UKE

Chudan haito uchi uke  
Osae uke

#### KERI

Tobi yoko geri  
Tobi mawashi geri  
Tobi ushiro geri  
Tobi ushiro mawashi geri

### RENRAKU

Sono go : Oi tsuki - Gyaku tsuki - Oi tsuki - Shita tsuki  
Sono roku : Oi mawashi geri - Oi tsuki - Gyaku tsuki - Gyaku mawashi geri

### KATA

Gekisai sho  
Yantsu

### STAMINA

65 pompes, 100 abdo-crunchs, 65 flexions  
Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille + 30 cm

### KUMITE

Jyu kumite - 15 x 60 secondes

KYOKUSHIN WORLD FEDERATION

