

8^e kyu (ceinture bleue)

KIHON

TACHIKATA

Tsuru ashi dachi
Kiba dachi
Kumite no kamae

TSUKI

Uraken ganmen uchi
Uraken sayu ganmen uchi
Uraken hizo uchi
Uraken mawashi uchi
Uraken oroshi ganmen uchi

UKE

Morote chudan uchi uke
(seiken, shuto) Uchi uke gedan barai

KERI

Kansetsu geri
Yoko geri (jodan, chudan)
Mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

IDO KEIKO

Kiba dachi

RENRAKU

Sono ichi : Mae geri - Chudan gyaku tsuki
Sono ni : Chudan soto uke - Mae gedan barai - Chudan gyaku tsuki

KATA

Sokugi taikyoku sono ichi, Sokugi taikyoku sono ni, Sokugi taikyoku sono san

STAMINA

30 pompes, 50 abdo-crunchs, 30 flexions
Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille

KUMITE

Jyu kumite - 2 x 60 secondes

7^e kyu (ceinture bleue barrette blanche)

KIHON

TACHIKATA

Uchi hachiji dachi
Neko ashi dachi
Shiko dachi

TSUKI

Tettsui kome kami
Tettsui oroshi ganmen uchi
Tettsui hizo uchi
Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)
Tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

UKE

Shuto mawashi uke
Mae mawashi uke

KERI

Jodan uchi heisoku geri
Ago jodan geri

IDO KEIKO

Neko ashi dachi

KATA

Pinan sono ichi
Sanchin no kata

STAMINA

35 pompes, 55 abdo-crunchs, 35 flexions
Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille + 10 cm

KUMITE

Jyu kumite - 3 x 60 secondes

KOKYU HO

Ibuki sankai

KYOKUSHIN WORLD FEDERATION

