

PROGRAMME

RYU KYU KEMPO

AFAMA - FFKAMA

1^{er} DAN

Katas :

1 kata imposé :

- Pinan Shodan

1 kata au choix du candidat :

- Pinan Nidan
- Naihanchi Shodan
- Seisan
- Boken jiu debout
- Baton court

5 applications sur attaques ou saisies au choix avec explication courte des points visés ou justification de la polarité

Démonstration technique avec attaque au choix de Tori

- 5 techniques sur côté armé.
- 5 techniques à l'intérieur.
- 5 techniques sur côté mort.
- 3 Projections.
- 3 Sacrifices.

- 5 techniques sur attaques 'poignard'.
- 5 techniques sur attaques 'matraque'.

- 6 clefs (debout ou au sol, attaque au choix)

5 techniques sur saisie au choix du jury

- * 1 main opposée.
 - * 1 main semblable.
 - * 2 mains semblables.
 - * 1 revers.
 - * 2 revers.
 - * Etranglement 1 main.
 - * Etranglement 2 mains.
 - * Saisie par derrière sous les bras.
 - * Saisie par derrière sur les bras.
 - * Etranglement par derrière en tenant un bras.
 - * Saisie du col à l'arrière.
 - * Saisie de la tête de côté.
 - * Saisie des deux mains à l'arrière.
- Option après 40 ans au choix du jury

Randori 2 adversaires & 1 minute

Ju Kumite : Pieds- poings avec casque et protection + gants

(Uke attaque pieds-poings et Tori se défend pieds, poings, clefs et projections)

2^{ème} DAN

Katas :

1 kata imposé :

- Naihanchi shodan

1 kata au choix du candidat :

- Pinan Shodan
- Pinan Nidan
- Seisan
- Boken jiu debout
- Baton court

5 applications (bunkai) sur attaques ou saisies au choix avec explication courte des points visés ou justification de la polarité

Démonstration technique avec attaque au choix de Tori

- 7 techniques sur côté armé.
- 7 techniques à l'intérieur.
- 7 techniques sur côté mort.
- 5 Projections.
- 5 Sacrifices.

- 7 techniques sur attaques 'poignard'.
- 7 techniques sur attaques 'matraque'.

- 9 clefs (debout ou au sol, attaque au choix)

7 techniques sur saisie au choix du jury

- * 1 main opposé.
- * 1 main semblable.
- * 2 mains semblables.
- * 1 revers.
- * 2 revers.
- * Etranglement 1 main.
- * Etranglement 2 mains.
- * Saisie par derrière sous les bras.
- * Saisie par derrière sur les bras.
- * Etranglement par derrière en tenant un bras.
- * Saisie du col à l'arrière.
- * Saisie de la tête de côté.
- * Saisie des deux mains à l'arrière.

5 questions du jury

→ Option après 40 ans au choix du jury

Randori 2 adversaires & 1 minute

Ju Kumite : Pieds- poings avec casque et protection + gants

(Uke attaque pieds-poings et Tori se défend pieds, poings, clefs et projections)

3^{ème} DAN

Katas :

1 kata imposé :

- Kata Seisan

1 kata au choix :

- Pinan Shodan
- Pinan Nidan
- Kata Naihanchi Shodan
- Boken jiu debout
- Baton court

7 applications (bunkai) sur attaques ou saisies au choix avec explication courte des points visés ou justification de la polarité

Démonstration technique avec attaque au choix de Tori

- 9 techniques sur côté armé.
- 9 techniques à l'intérieur.
- 9 techniques sur côté mort.
- 7 Projections.
- 7 Sacrifices.

- 9 techniques sur attaques 'poignard'.
- 9 techniques sur attaques 'matraque'.

- 12 clefs (debout ou au sol, attaque au choix)

7 techniques sur saisie au choix du jury

- * 1 main opposé.
- * 1 main semblable.
- * 2 mains semblables.
- * 1 revers.
- * 2 revers.
- * Etranglement 1 main.
- * Etranglement 2 mains.
- * Saisie par derrière sous les bras.
- * Saisie par derrière sur les bras.
- * Etranglement par derrière en tenant un bras.
- * Saisie du col à l'arrière.
- * Saisie de la tête de côté.
- * Saisie des deux mains à l'arrière.

5 questions du jury

→ Option après 40 ans au choix du jury

Randori 2 adversaires & 1 minute

Ju Kumite : Pieds- poings avec casque et protection + gants

(Uke attaque pieds-poings et Tori se défend pieds, poings, clefs et projections)