



FEUILLE D'EXAMEN 1^{er} Kyu

veuillez remplir correctement cette feuille d'examen. Ecrivez LISIBLEMENT en MAJUSCULES.
Présentez votre passeport JKA.

NOM	PRENOM	AGE	DATE DE NAISSANCE
-----		-----	-----/-----/-----
Adresse :			
CP : ----- Ville :			
Tel :			
Mail : -----@-----			
CLUB / DOJO :			
Date d'examen	Année de début dans le karaté	Nombre d'années et de mois d'entraînement	
----/----/-----	-----	-----an(s) -----(mois)	

Grade actuel	KIHON	KATA Libre	KATA Imposé	KUMITE
-----kyu		-----	-----	
Date d'enregistrement (passeport)	appréciation	appréciation	appréciation	appréciation
	Note /10	Note /10	Note /10	Note /10
----/----/-----				
Appréciation : -- (très insuffisant) - (insuffisant) 0 (correct) + (satisfaisant) ++ (très satisfaisant)				

RESULTAT	Observations
-----KYU	
Le professeur	Le responsable régional
	Région :
	NOM :
Date & Signature	Signature



社団法人 日本空手協会
France Japan Karate Association

PROGRAMME OFFICIEL
EXAMEN JKA 1^{er} kyu

1st Kyu (Marron)

Kihon

- Chudan oi-zuki
- Sambon Renzuki
- ← Jodan Age-uke+Gyaku-tsuki (zenkutsu-dachi)
- Chudan Soto-uke+Yoko Empi+Yoko Uraken (Zenkutsu-dachi to Kiba-dachi)
- ← Chudan Uchi-uke+Gyaku-tsuki
- Shuto-uke+Nukite (Kokutsu-dachi to Zenkutsu-dachi)
- Mae-geri
- Rengeri (Chudan/Jodan)
- Mawashi-geri
- Yoko Ke-age (Kiba-dachi) left/right
- Yoko Ke-komi (Zenkutsu-dachi) left/right
(→ mouvement en avançant ← mouvement en reculant)

Kata

Sentei Kata (Bassaidai, Kankudai, Jion, Empi)
l'élève choisit un kata dans la liste

Kumite

Jiyu Ippon Kumite : Jodan/Chudan/Mae-geri/Yoko Ke-komi/Mawashi-geri
(d' un côté)

L'examineur observe lors de l'exécution des techniques et des enchaînements,

- L'Aisance et facilité de réalisation,
- La Capacité à produire soudainement du KIME
- La Souplesse comme qualité physique révélatrice d'élasticité musculaire et de dynamisme.

Le passeport international



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION
The Keeper of Karate's Highest Tradition

Vous vous le procurez à partir du grade de 1^{er} kyu,

Il est obligatoire pour participer aux examens dan JKA, et se présenter aux qualifications internationales J.K.A (instructeur, juge, examinateur)

Pour tous renseignements :

Philippe Maquaire

France JKA - Commission Technique - 21, rue des lauriers - 62930 WIMEREUX (FRANCE)

jkactn.france@gmail.com

Tel : 09.77.33.91.13