

Kihon Examen du 1er dan

Epreuve N°1

Techniques simples en déplacement sur 3 pas

- deashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire* jodan oi tsuki
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire* gedan barai

- yori ashi (avant)*en zen kutsu datchi faire* jodan uraken utchi
- yori ashi (arriere)*en zen kutsu datchi faire* jodan age uke

● de ashi/ayumi ashi *faire* chudan mae geri
mawaté

- de ashi/ayumi ashi *faire* mawashi geri (niveau libre)

Enchainements en déplacement sur 3 pas

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire* chudan uchi ude uke/yoko uke, jodan gyaku tsuki, mae geri (jbe arriere, posé devant)
- hiki ashi *en shiko/kiba datchi faire* chudan soto uke, passé zen kutsu datchi *faire* jodan uraken utchi

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire* jodan oi tsuki, chudan utchi ude/yoko uke
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire* chudan gyaku tsuki, jodan age uke

- de ashi/ayumi ashi *faire* mawashi geri (niveau libre), de ashi/ayumi ashi *faire* chudan mae geri

mawaté

- de ashi/ayumi ashi *faire* chudan mae geri, de ashi/ayumi ashi *faire* chudan yoko geri

Epreuve N°2 (retour au point de départ après chaque enchainement)

Enchainements simples en position de combat

- yori ashi (avant) *faire* jodan maete/kizami tsuki, yori ashi (arriere) *faire* gedan barai

- yori ashi (arriere) *faire* chudan soto (ude) uke, chudan gyaku tsuki, chudan yoko geri (jambe arriere, posée arriere)

Enchainements multidirectionnels en position de combat

- yori ashi arriere *faire* jodan age uke, chudan gyaku tsuki, demi tour en bougeant jambe arrierevers l'arriere, faire jodan uraken utchi

- *faire* chudan mae geri (jambe arriere posée devant), yoko geri sur le coté fermé avec la jambe avant reposé face avant

- yori ashi sur le coté (jambe arriere avance sur le coté ouvert), *faire* jodan uraken tsuki, yori ashi face (jambe arriere avance), *faire* gedan barai et chudan gyaku tsuki

Epreuve N°3

kihon avec partenaire (un seul coté)