

# Kihon examen du 1er Dan

## Epreuve N°1

### Techniques simples en déplacement sur 3 pas

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire* chudan oi tsuki
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire* jodan age uke
  
- yori ashi (avant) *en zen kutsu datchi faire* jodan uraken utchi
- yori ashi (arriere) *en zen kutsu datchi faire* chudan uchi ude uke/yoko uke

● de ashi *faire* chudan mae geri  
mawaté

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

### Enchainements en déplacement sur 3 pas

- sur place *en zen kutsu datchi faire* gedan barai, chudan mae geri (jambe arriere, posée devant), *en zen kutsu datchi faire* jodan oi tsuki
- hiki ashi *en shiko/kiba datchi faire* chudan soto (ude) uke, passé *en zen kutsu* sur place, *faire* chudan gyaku tsuki

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire* chudan gyaku tsuki, sur place *faire* jodan uraken utchi
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire* jodan age uke, et chudan soto (ude) uke

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

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

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

### Enchainements simples en position de combat

- yori ashi (arriere) *faire* gedan barai, et chudan mae geri (jambe arriere, posée derriere)
- yori ashi (avant) *faire* jodan uraken utchi, yori ashi (arriere) *faire* chudan gyaku tsuki

### Enchainements multidirectionnels en position de combat

- yori ashi (arriere) *faire* chudan soto(ude) uke, et jodan uraken utchi, pivot coté ouvert *faire* chudan gyaku tsuki
- sur place *faire* chudan yoko geri (sur le coté ouvert), reposé arriere, *faire* chudan mae geri face (meme jambe)
- yori ashi sur le coté (jambe avant recule sur le coté fermé) *faire* jodan age uke, yori ashi (face) *faire* gedan barai et chudan gyaku tsuki

## Epreuve N°3

kihon avec partenaire (un seul coté)