

# Kihon Examen du 2ème dan

## Epreuve N°1

### Techniques simples en déplacement sur 3 pas

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire jodan uraken utchi*
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire chudan mawashi hiji ate/empi utchi*
  
- yori ashi (avant) *en zen kutsu datchi faire chudan gyaku tsuki*
- yori ashi (arriere) *en zen kutsu datchi faire gyaku chudan yoko uke/utchi ude uke*

● de ashi/ayumi ashi *faire gedan yoko geri*  
mawaté

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

### Enchainements en déplacement sur 3 pas

- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datch faire jodan uraken utchi, yori ashi (avant) en zen kutsu datchi faire jodan age uke, et chudan gyaku tsuki*
- hiki ashi *en shiko/kiba datchi faire chudan soto (ude) uke, yori ashi (avant) en zen kutsu datchi faire jodan gyaku tsuki*
  
- de ashi/ayumi ashi *en zen kutsu datchi faire chudan gyaku tsuki, chudan mae geri (jambe arriere, posée arriere) en zen kutsu datchi, faire chudan yoko uke/utchi ude uke*
- hiki ashi *en zen kutsu datchi faire gyaku gedan barai, en shiko/kiba datchi faire jodan age uke, chudan yoko geri (jambe avant, posée devant)*
  
- *faire chudan mae geri (jambe arriere, posée arriere) faire chudan mawashi geri (jambe arriere, posée devant)*

mawaté

- tsugi ashi *faire chudan yoko geri (jambe avant, posée devant), en zen kutsu datchi faire chudan gyaku tsuki*

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

### Enchainements simples en position de combat

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

### Enchainements multidirectionnels en position de combat

- yori ashi (avant) *en zen kutsu datchi faire chudan gyaku tsuki, chudan mae geri dans la diagonale avant coté ouvert (jambe arriere, posée arriere face ), en zen kutsu datchi, faire jodan age uke (face)*
  
- yori ashi (arriere) *faire chudan gyaku tsuki, faire chudan yoko geri (jambe arriere, posée devant) demi tour en pivot , en shiko/kiba datchi faire gedan barai*
  
- enchainement libre : blocage et contre attaque dans deux directions

## Epreuve N°3

kihon avec partenaire (à droite et à gauche)