

Kihon Examen du 3ème 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 chudan mae hiji ate/empi utchi*

- yori ashi (avant) *en zen kutsu datchi faire jodan uraken utchi*
- yori ashi (arriere) *en zen kutsu datchi faire gyaku gedan barai*

- tsugi ashi (avant) *faire gedan mawashi geri (jambe avant)*

mawaté

- tsugi ashi (avant) *faire chudan mae geri (jambe avant)*

Enchainements en déplacement sur 3 pas

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

- de ashi/ayumi ashi *en neko ashi datchi faire gedan barai, yoko geri (jambe avant, posée arriere), en zen kutsu datchi faire jodan age uke*
- yori ashi (arriere) *en shiko/kiba datchi faire chudan soto (ude) uke, yori ashi (avant) en zen kutsu datchi faire jodan uraken utchi, tsugi ashi (avant) faire gedan barai*

- de ashi/ayumi ashi *faire chudan yoko geri, tsugi ashi (avant) faire chudan mae geri (avant)*

mawaté

- sur place *faire chudan mae geri (jambe arriere, posée arriere), yori ashi (avant) en zen kutsu datchi faire chudan gyaku tsuki, tsugi ashi (arriere) faire chudan ushiro geri (jbe arriere)*

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

Enchainements simples en position de combat

- yori ashi (arriere) simultanement *faire gedan barai et chudan gyaku tsuki, yori ashi (avant) faire jodan age uke*

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

Enchainements multidirectionnels en position de combat

- yori ashi (arriere) dans la diagonale arriere (coté ouvert) simultanement *faire gedan barai et chudan gyaku tsuki, demi tour en avançant la jambe avant, vers l'arriere faire jodan uraken utchi*

- yori ashi (avant) *faire chudan gyaku tsuki, pivot sur le coté ouvert, faire gedan barai, de ashi/ayumi ashi face faire jodan oi tsuki*

- enchainement libre : blocage et contre attaque dans trois directions

Epreuve N°3

kihon avec partenaire (à droite et à gauche)