

*Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décollerait le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches*

## \* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

**ALLER : En avançant :** Mae geri JAR (Ze) / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze) / (SP) Gedan baraï (Ze)

**RETOUR : En reculant :** Uchi ude uke (Ze) / (SP) Mae geri JAR, poser derrière (Ze) / (SP) Gyaku nukite chudan (Ze)

**ALLER : En avançant :** Yoko geri chudan JAR (Ze) / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze)

**RETOUR : En reculant :** Soto ude uke (Kiba ou Shiko dachi) / (SP) Gyaku teisho uchi Jodan (Ze)

## \* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

*Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps aux commandements du jury*

En avançant Tsugi ashi : Gedan baraï (Ze) / Reculer Hiki tsugi ashi (MB) : Jodan age uke (Ze) / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze)

↳ + Idem en garde droite

## \* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

*Enchaînement à faire sur 4 temps, aux commandements du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix*

En avançant Tsugi ashi : Mawashi geri JAV / (SP) Shuto Uchi jodan (Ze) / Reculer Hiki tsugi ashi en fudo dachi

## \* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

Tori : Recherche la distance en fonction de la technique et développe son attaque (avec contrôle). Il doit se repositionner après l'exécution de sa technique (*qu'il réalise 3 fois minimum*)

**IMPORTANT :** *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si le candidat est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

Le jury choisira 5 attaques sur les 7. Le jury annonce la technique et le candidat la réalise au minimum 3 fois, puis le jury annonce la technique suivante et ainsi de suite :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

### LEXIQUE :

JAR = Jambe Arrière

SP = Sur Place

Ze = Zenkutsu dachi

Kiba ou Shi = Kiba ou Shiko dachi

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

/

/

/

/

JAV = Jambe Avant

MB = Même Bras

Ko = Kokutsu dachi

Ne = Neko ashi dachi

Tsugi ashi = pas chassé

*Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décollerait le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches*

## \* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

**ALLER : En avançant :** Oï zuki jodan (Ze) / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze) / (SP) Mae geri JAR, poser derrière (Ze)

**RETOUR : En reculant :** Soto ude uke (Kiba ou Shiko dachi) / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze) / (SP) Shuto uke (Ko)

**ALLER : En avançant :** Mawashi geri JAR (Ze) / (SP) Gyaku haïto uchi jodan (Ne) / (SP) Uraken uchi jodan (Ze)

**RETOUR : En reculant :** Uchi ude uke (Kiba ou Shiko dachi) / (SP) Gyaku zuki jodan (Ze)

## \* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

*Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps aux commandements du jury*

En avançant Tsugi ashi : Mawashi geri JAV (Ze) / Reculer Tsugi ashi : Shuto uke (Ko)

↳ + Idem en garde droite

## \* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

*Enchaînement à faire sur 4 temps, aux commandements du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix*

Avancer Mae geri JAR (Ze) / (SP) Gyaku teisho uhi jodan (Ze) / Reculer d'un pas en hiki ashi (fudo dachi)

## \* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

Tori : Recherche la distance en fonction de la technique et développe son attaque (avec contrôle). Il doit se repositionner après l'exécution de sa technique (*qu'il réalise 3 fois minimum*)

**IMPORTANT :** *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

Le jury choisira 5 attaques sur les 7. Le jury annonce la technique et le candidat la réalise au minimum 3 fois, puis le jury annonce la technique suivante et ainsi de suite :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

### LEXIQUE :

JAR = Jambe Arrière

SP = Sur Place

Ze = Zenkutsu dachi

Kiba ou Shi = Kiba ou Shiko dachi

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

/

/

/

/

JAV = Jambe Avant

MB = Même Bras

Ko = Kokutsu dachi

Ne = Neko ashi dachi

Tsugi ashi = pas chassé

Important : Ne pas pénaliser un candidat  
qui décollerait le talon arrière,  
alors qu'il met du kime et a un travail de hanches

## \* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

ALLER : (SP) Mae geri JAV, poser devant / Avancer Yoko geri JAR (Ze) / (SP) Uraken uchi jodan (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Haïto uchi jodan (Kiba ou Shi) / (SP-MB) Gedan baraï (Ki ou Shi) / (SP) Gyaku nukite chudan (Ze)

ALLER : *En avançant* : Mawashi geri JAR (Ze) / (SP) kagi zuki (Kiba ou Shi) / (SP) Uraken uchi jodan (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Shuto uke (Ko) / (SP) Mae geri JAV / Gyaku mawashi zuki jodan (Ze)

## \* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

*Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps aux commandements du jury*

Gyaku teisho jodan en Tsugi ashi (Ze) / Gedan baraï (Ne) en Hiki tsugi ashi / (SP) Gyaku zuki chudan (Ze)

↳ + *Idem en garde droite*

## \* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ Fudo dachi

*Enchaînement à faire sur 4 temps, aux commandements du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix*

Avancer Yoko geri JAR / (SP) Shuto uke (Ko) / Reculer d'un pas : Uraken uchi jodan (Ze)

## \* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

Tori : Recherche la distance en fonction de la technique et développe son attaque (avec contrôle). Il doit se repositionner après l'exécution de sa technique (*qu'il réalise 3 fois minimum*)

**IMPORTANT** : *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

Le jury choisira 5 attaques sur les 7. Le jury annonce la technique et le candidat la réalise au minimum 3 fois, puis le jury annonce la technique suivante et ainsi de suite :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

## LEXIQUE :

JAR = Jambe Arrière

SP = Sur Place

Ze = Zenkutsu dachi

Kiba ou Shi = Kiba ou Shiko dachi

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

/

/

/

/

JAV = Jambe Avant

MB = Même Bras

Ko = Kokutsu dachi

Ne = Neko ashi dachi

Tsugi ashi = pas chassé

*Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décolle le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches*

## \* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

**ALLER : En avançant :** Teisho uke (Kiba ou Shi) / (SP) Yoko geri JAV

**RETOUR : En reculant :** Gedan barai (Ne) / (SP-MB) Shuto uke (Ko) / (SP) Gyaku nukite chudan (Ze)

**ALLER : En avançant :** Gyaku zuki chudan (Ze) / (SP) Mawashi geri JAV (Ze) / Uraken uchi (Ze)

**RETOUR :** (SP) Mae geri JAR, poser derrière (Ze) / En reculant : Gedan barai (Ne) / (SP) Gyaku nukite chudan (Ze)

## \* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

*Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps aux commandements du jury*

Hiki tsugi ashi : Gyaku nagashi uke (Ze) / (SP) Yoko geri chudan JAV / Yori ashi : Gyaku haïto uchi (Ze)

↳ + Idem en garde droite

## \* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

*Enchaînement à faire sur 4 temps, aux commandements du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix*

(SP) Mae geri JAR, poser derrière / En tsugi ashi : Mawashi geri JAV (Ze) / Hiki ashi : Shuto uke (Ko)

## \* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

Tori : Recherche la distance en fonction de la technique et développe son attaque (avec contrôle). Il doit se repositionner après l'exécution de sa technique (*qu'il réalise 3 fois minimum*)

**IMPORTANT :** *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

**Le jury choisira 5 attaques sur les 7.** Le jury annonce la technique et le candidat la réalise au minimum 3 fois, puis le jury annonce la technique suivante et ainsi de suite :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

### LEXIQUE :

**JAR** = Jambe Arrière

**SP** = Sur Place

**Ze** = Zenkutsu dachi

**Kiba ou Shi** = Kiba ou Shiko dachi

**Yori ashi** = pas glissé, sursaut avant

/ **JAV** = Jambe Avant

/ **MB** = Même Bras

/ **Ko** = Kokutsu dachi

/ **Ne** = Neko ashi dachi

/ **Tsugi ashi** = pas chassé



Pour info = Nagashi uke