



3^{ème} DAN

- 1) Kihon
- 2) Ippon Kunité

Module 1

Kihon

- 1) Technique de base simple allez, retour 3 pas avançant ou reculant
- 2) Technique de base exécuté sur place position Fudo dachi, dans 1 seul direction ou de façon directionnelle, avec ou sans sursaut
- 3) Exercice de la maîtrise exécuté deux par deux

Epreuve 1

Les candidats sont évalués sur des techniques simples sur 3 pas.
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur 3 pas

Epreuve 2

Les candidats en position combats (Fudo Dachi) sont évalués sur des techniques simples avec retour en position de départ en fin de mouvement.
Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans assaut, à droit puis à gauche

Epreuve 3 **6 techniques**

Les 2 candidats se fond face. Tori est attaquant. Uke sert de plastron
Tori doit démontrer la maîtrise du geste de la distance en réalisant un mouvement technique simple
Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts, arrière ou de côté. Une fois qu'il est stabilisé, Tori règle sa distance et exécute le mouvement avec précision et contrôle.

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Géri, de la jambe arrière posée derrière
- Mawashi géri de la jambe arrière posée derrière
- Mae géri de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi géri de la jambe avec sursaut
- Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki, retour à l'arrière

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.
Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.
Ces 6 techniques sont exécutées à droit puis à gauche.

Ippon Kunité

Il est composé de 6 attaques : (Go No Sen, Sen No Sen)

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes.
Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- Oi Zuki Jodan
- Oi Zuki Chudan
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri de la jambe avant
- Mawashi Geri de la jambe arrière
- Yoko Geri de la jambe arrière

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques