



# 1<sup>ER</sup> DAN

- 1) Kihon
- 2) Kihon Ippon Kumité

## **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 et à gauche, au choix du candidat.

### **Kihon Ippon Kumité Il est composé de 5 attaques :**

- Oi Zuki Jodan
- Oi Zuki Chudan
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan
- Yoko Geri Chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.