

Nom : _____ âge : _____ Nombre d'entraînement par semaine : _____

Kihon: (technique de base) (Pour prendre la position de combat on recule le pied avant).

Note / 10 Commentaires

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

en avançant GEDAN-BARAI, (En avançant la jambe gauche), (Position de combat).

1) *en avançant* SAMBON-ZUKI.

2) *en reculant* UCHI-UDE-UKE (kokutsu-dachi) / (KIZAMI-ZUKI chudan / GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi)).

3) *en avançant* SOTO-UDE-UKE (Zenkutsu-dachi) / YOKO-EMPI (Kiba-dachi)(glissé) / URAKEN (Kiba-dachi).

4) *en reculant* SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / JODAN NUKITE (Paume vers le bas), (zenkutsu-dachi).

5) *en avançant* (Position de combat), KIZAMI MAE-GERI / MAE-GERI (Zenkutsu-dachi). *Mawate*

6) *en avançant* (GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi), MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi). *Mawate*

7) *en avançant* Position Kiba-dachi, YOKO-GERI-KEAGE et YOKO-GERI-KEKOMI *N.B. Même jambe et 2 hauteurs différentes. Mawate*

8)7) *en avançant* Position Kiba-dachi, YOKO-GERI-KEAGE JODAN ou CHUDAN et YOKO-GERI-KEKOMI JODAN ou CHUDAN *N.B. Même jambe et 2 hauteurs différentes Mawate FIN.*

kata : **TOKUI KATA:** 1) BASSAI-DAI, 2) TEKKI NIDAN, 3) KANKU-DAI, 4) ENPI, 5) JION. Un 2e kata au choix de l'examineur

SHITEI KATA: (6) Heian Shodan (7) Heian Nidan, (8) Heian Sandan, (9) Heian Yondan, (10) Heian Godan , (11) Tekki Shodan.

Tokui Kata

Chinte kata

	Note / 10	Commentaires	Commentaires
Contraction	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Expension	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Embusen	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Équilibre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fluidité	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Interprétation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kiai	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Présentation	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Position	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puissance	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Regard	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rythme	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Synchronisme	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vitesse	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zanchin	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Note / 10	Commentaires
Présentation	<input type="text"/>	
Précision (cibles)	<input type="text"/>	
Position	<input type="text"/>	
Technique	<input type="text"/>	
Kime	<input type="text"/>	
Vitesse	<input type="text"/>	
Efficacité	<input type="text"/>	
Rythme	<input type="text"/>	
Interprétation (Todome-waza)	<input type="text"/>	
Fluidité	<input type="text"/>	
Zanchin	<input type="text"/>	
Synchronisme de l'équipe	<input type="text"/>	
Intensité du kiai	<input type="text"/>	
Regard martial (détermination)	<input type="text"/>	

Jiyu Kumite (2 minutes) ou autodéfense debout.

	Note / 10	Commentaires		Note / 10	Commentaires
Attaques:(poing)	<input type="text"/>		Défenses:(poing)	<input type="text"/>	
Attaques:(pied)	<input type="text"/>		Défenses:(pied)	<input type="text"/>	
Contre attaque :					
A) Contrôle	<input type="text"/>		F) Esprit martial / intensité	<input type="text"/>	
B) Déplacement / mobilité	<input type="text"/>		G) Précision (cibles)	<input type="text"/>	
C) Détente	<input type="text"/>		H) Regard (intensité)	<input type="text"/>	
D) Enchaînements	<input type="text"/>		I) Stratégie	<input type="text"/>	
E) Esquive	<input type="text"/>		J) Vitesse d'exécution	<input type="text"/>	