

\* 2e - 1e kyu, marron à marron, 72 entraînements, 6 mois (3x/ semaine)

Nom : \_\_\_\_\_ âge : \_\_\_\_\_ Nombre d'entraînement par semaine : \_\_\_\_\_

**Kihon:** (technique de base)

Note / 10

Commentaires

GEDAN-BARAI [en avançant](#) (En avançant la jambe gauche).

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

SAMBON-ZUKI [en avançant](#)

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

AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI [en reculant](#)

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

SOTO-UDE-UKE / EMPI (glissé) / URAKEN / GYAKU-ZUKI [en avançant](#)

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

UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI [en reculant](#)

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

SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI (kokutsu-dachi) [en avançant tourner](#)

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

REN-GERI JODAN et CHUDAN [en avançant tourner](#)

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

KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN en déposant le pied, on fait OI-ZUKI JODAN [en avançant tourner](#)

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

MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI [en avançant tourner](#)

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

YOKO-GERI-KEAGE [en avançant \(kiba dachi\) tourner \(2 côtés\)](#)

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

YOKO-GERI-KEKOMI [en avançant \(kiba dachi\) tourner \(2 côtés\) FIN](#)

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

MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté en position zenkutsu-dachi.

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

MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté en position zenkutsu-dachi. **FIN**

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

- Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre. • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Bonne rotation des hanches. • Bon retour dans toutes les techniques de jambes (HIKI-ASHI). • Avoir un bon ZANSHIN.

**kata :** BASSAI-DAI, Un 2e kata SHITEI KATA (Heian Nidan à Tekki Shodan au choix de l'examineur)

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

- Vérifier la forme correcte des techniques. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.

\* 2e - 1e kyu, marron à marron, 72 entraînements, 6 mois (3x/ semaine)

## Jiyu Ippon Kumite (Combat semi-libre sur un pas, (meilleur côté)). SANS COMPTE.

### 1) OI-ZUKI JODAN *en avançant*

Attaque /5

Commentaires

### 2) OI-ZUKI JODAN *en avançant*

Attaque /5

Commentaires

### 3) MAE-GERI CHUDAN OU JODAN *en avançant*

Attaque /5

Commentaires

### 4) YOKO-GERI-KEKOMI *en avançant*

Attaque /5

Commentaires

### 5) MAWASHI-GERI *en avançant*

Attaque /5

Commentaires

**Même attaques avec l'autre jambe en avant. *en avançant*, On revient directement en position de combat avant la prochaine attaque. On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin**

6) AGE-UKE JODAN *en reculant*. De la position de combat, on recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage et on contre-attaque, + KIAI (SANS CONTACT), Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre en position de combat.

Défense /5

Commentaires

7) SOTO-UDE-UKE CHUDAN *en reculant*. De la position de combat, on recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage et on contre-attaque, + KIAI (SANS CONTACT), Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre en position de combat.

Défense /5

Commentaires

8) GEDAN-BARAI ou autres blocages *en reculant 45\*, du coté de la jambe qui recule*. De la position de combat, On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage à 45 degrés. on contre-attaque. + KIAI (SANS CONTACT), Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre en position de combat.

Défense /5

Commentaires

9) GEDAN-BARAI ou autres blocages *en reculant 45\*, du coté de la jambe qui recule*. De la position de combat, **On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage à 45 degrés.** on contre-attaque. + KIAI (SANS CONTACT), Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre en position de combat.

Défense /5

Commentaires

10) GEDAN-BARAI ou autres blocages *en reculant 45\*, du coté de la jambe qui recule*. De la position de combat, On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage à 45 degrés. on contre-attaque. + KIAI (SANS CONTACT), Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre en position de combat.

Défense /5

Commentaires

JYU IPPON KUMITE (1 MINUTE)

Attaque /5

Défense /5

• Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une bonne exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).