

* 3e - 2e 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"/>	<input type="text"/>
OI-ZUKI CHUDAN en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SAMBON-ZUKI en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOTO-UDE-UKE (zenkutsu-dachi) / EMPI (glissé) / URAKEN (Kiba-dachi) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI (Kokutsu-dachi) / GYAKU-ZUKI (zenkutsu-dachi) en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI en position (kokutsu-dachi) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE JODAN (zenkutsu-dachi) en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
REN-GERI CHUDAN et JODAN (zenkutsu-dachi) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN en déposant le pied, on fait OI-ZUKI JODAN en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI (zenkutsu-dachi) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
YOKO-GERI-KEAGE (Kiba-dachi) en avançant (kiba dachi) tourner (2 côtés)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
YOKO-GERI-KEKOMI (Kiba-dachi) en avançant (kiba dachi) tourner (2 côtés) FIN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté (zenkutsu-dachi)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté (zenkutsu-dachi)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- 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.
- Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.

kata : BASSAI-DAI

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

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

1) OI-ZUKI JODAN *en avançant* **Jiyu Ippon Kumite** (Combat semi-libre sur un pas, les deux côtés). SANS COMPTE.

Commentaires

Attaque /5

2) OI-ZUKI JODAN *en avançant*

Commentaires

Attaque /5

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

Commentaires

Attaque /5

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*

4) 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.

Commentaires

Défense /5

5) 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.

Commentaires

Défense /5

6) 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.

Commentaires

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 meilleure 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)