

* 4e - 3e kyu, mauve 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"/>	
----------------------	--

OI-ZUKI CHUDAN *en avançant tourner*

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

SAMBON-ZUKI *en avançant*

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

AGE-UKE JODAN / GYAKU-ZUKI *en reculant*

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

SOTO-UDE-UKE CHUDAN / GYAKU-ZUKI *en avançant*

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

UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI *en reculant*

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

SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) *en avançant tourner*

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

SOTO-UDE-UKE / EMPI (glissé) *en avançant tourner*

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

REN-GERI CHUDAN et JODAN *en avançant tourner*

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

KIZAMI-MAE-GERI / MAE-GERI (niveau libre) *en avançant tourner*

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

MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI *en avançant tourner*

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

YOKO-GERI-KEAGE *en avançant tourner* (2 côtés)

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

YOKO-GERI-KEKOMI *en avançant tourner* (2 côtés) *FIN*

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

- Vérifier l'application de la puissance dans les techniques.
- Vérifier le temps de contraction de chaque technique.
- Vérifier l'équilibre dans l'ensemble des techniques.
- Bon synchronisme dans les enchaînements.
- Regarder droit devant soi.
- Bon travail des hanches.
- Avoir un bon équilibre.
- Déplacements toujours à la même hauteur.
- Temps de contraction plus court.
- Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN).
- Contrôler sa respiration.
- Être dynamique.

kata : TEKKI SHODAN

Note / 10

Commentaires

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

- Avoir un bon synchronisme dans les déplacements latéraux.
- La position KIBA DACHI doit être plus solide.
- Les techniques doivent être courtes et avoir un bon KIME.
- Lors des déplacements, les hanches doivent être toujours à la même hauteur.
- Les techniques lentes et rapides doivent être bien assimilées.
- Les épaules demeurent à la même hauteur.
- Dégager un esprit combatif (ZANSHIN).

* 4e - 3e kyu, mauve à marron, 72 entraînements, 6 mois (3x/ semaine)

Ippon Kumite (Technique de combat de base sur un pas, meilleur côté). SANS COMPTE.1) OI-ZUKI JODAN *en avançant*

Commentaires

Attaque /5

2) OI-ZUKI JODAN *en avançant*

Commentaires

Attaque /5

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

Commentaires

Attaque /5

4) YOKO GERI KEKOMI *en avançant*

Commentaires

Attaque /5

5) MAWASHI-GERI *en avançant*

Commentaires

Attaque /5

Même attaques avec l'autre jambe en avant. *en avançant*. On revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque.
On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin. Après c'est au tour de l'autre à faire les attaques.

6) AGE-UKE JODAN *en reculant* (blocage au niveau du visage). On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage et on contre-attaque avec un GYAKU-ZUKI CHUDAN + KIAI (coup de poing au ventre / contre-attaque) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS, Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

7) SOTO-UDE-UKE CHUDAN *en reculant* (blocage au niveau du ventre). On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage. On contre attaque avec un GYAKU-ZUKI CHUDAN + KIAI (coup de poing au ventre / contre-attaque) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS.) Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

8) GEDAN-BARAI (blocage au niveau bas) *en reculant 45° du coté de la jambe qui recule*, (On recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage à 45 degrés. On contre attaque avec un GYAKU-ZUKI CHUDAN + KIAI (coup de poing au ventre) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS.) Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

9) BLOC 45 degrés (blocage selon le niveau de l'attaque) *en reculant en reculant 45° du coté opposé de la jambe qui recule*. . On contre attaque avec un GYAKU-ZUKI CHUDAN + KIAI (coup de poing au ventre) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS.) Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

10) BLOC 45 degrés (blocage selon le niveau de l'attaque) *en reculant en reculant 45° du coté de la jambe qui recule*. . On contre attaque avec un GYAKU-ZUKI CHUDAN + KIAI (coup de poing au ventre) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS.) Rotation des hanches et bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

• Démontrer de la puissance et un excellent contrôle. • Exécution de toutes les techniques de base correctement. • Mettre en pratique la notion de distance. • Posséder de la détente et bien réagir. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN). • Avoir un bon contrôle du TAI SABAKI.