

\* 6e - 5e kyu, verte à bleu, 48 entraînements, 4 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), (Blocage au niveau bas) avec KIAI.

OI-ZUKI JODAN *en avançant tourner* (Coup de poing au niveau du visage)

SAMBON-ZUKI *en avançant* (Triple coup de poing, 1<sup>er</sup> au visage (faire une pause plus longue), les deux suivants au ventre (pause plus courte entre les deux coups de poings)

AGE-UKE JODAN / GYAKU-ZUKI *en reculant* (Blocage au niveau du visage / contre-attaque)

SOTO-UDE-UKE CHUDAN / GYAKU-ZUKI *en avançant* (Blocage au niveau du ventre / contre-attaque)

UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI *en reculant* (Blocage au niveau bas / contre-attaque)

SHUTO-UKE en (kokutsu-dachi) / NUKITE en (zenkutsu-dachi) *en avançant* (Blocage avec le tranchant de la main, position arrière et pique des doigts avec la main ouverte paume vers le bas, on vise le cou. *tourner*

MAE-GERI CHUDAN *en avançant* (Coup de pied au niveau du ventre) *tourner*

MAE-GERI JODAN *en avançant* (Coup de pied au niveau du visage) *tourner*

REN-GERI CHUDAN et JODAN *en avançant* (Coups de pied au ventre et au visage, avec deux pas) *tourner*

MAWASHI-GERI *en avançant* (Coup de pied circulaire) *tourner*

YOKO-GERI-KEAGE *en avançant* (2 côtés) (Coup fouetté avec le tranchant du pied de coté) *tourner*

YOKO-GERI-KEKOMI *en avançant* (2 côtés) (Coup barré avec le tranchant du pied de coté) *tourner FIN*




- Les positions de base doivent être bien assimilées. • Les déplacements doivent être plus rapides. • Avoir un bon contrôle de la respiration. • Les mouvements des hanches et de frappe doivent être bien synchronisés. • Avoir une bonne coordination des bras et des jambes. • Les changements de position doivent être bien exécutés et sans précipitation. • Les blocages doivent être bien découpés et avoir du KIME. • Bon équilibre et détermination. • Les KEAGE doivent être fouettés et les KEKOMI bien chassés. • Faire suivre le MAWASHI-GERI à partir du mouvement des hanches. • Garder un bon équilibre lors de KERI WAZA. • Bonne contraction sur le GYAKU-ZUKI.

**kata** : Heian YONDAN

Note / 10

Commentaires

Contraction	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Expension	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Embusem	<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"/>

- Surveiller la position du bassin. • Bien synchroniser les bras et les pieds. • Garder un bon équilibre. • Bien maîtriser les mouvements lents et rapides. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Regarder dans la bonne direction. • Avoir de la détermination. • Avoir un esprit combatif (ZANSHIN).

\* 6e - 5e kyu, verte à bleu, 48 entraînements, 4 mois (3x/ semaine)

**Ippon Kumite** (Technique de combat de base sur un pas des deux cotés). SANS COMPTE. (Développement de la vitesse).

1) OI-ZUKI JODAN *en avançant* (On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin ). On revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque.

Commentaires

Attaque /5

2) OI-ZUKI JODAN *en avançant* (On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin ). On revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque.

Commentaires

Attaque /5

3) MAE-GERI CHUDAN OU JODAN *en avançant* (On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin ). On revient directement en gedan-barai, reprendre la position debout en reculant.

Commentaires

Attaque /5

Même chose avec l'autre jambe en avançant, à la fin de l'attaque on revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque. Après c'est au tour de l'autre à faire les attaques.

4) 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

5) 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

6) 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. Même chose de l'autre coté.

Commentaires

Défense /5

• Avoir de la vitesse, de la précision et de la distance. • Développer le TAI SABAKI. • Avoir de bonnes contre-attaques. • Avoir l'esprit combatif (ZANSHIN).