

* 7e - 6e kyu, orange à verte, 36 entraînements, 3 mois (3x/ semaine)

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

Kihon: (technique de base)

Note / 10

Commentair

GEDAN-BARAI (<i>En avançant la jambe gauche</i>), (<i>Blocage au niveau bas</i>) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OI-ZUKI JODAN (<i>Coup de poing au niveau du visage</i>) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OI-ZUKI CHUDAN (<i>Coup de poing au ventre</i>) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
AGE-UKE JODAN / GYAKU-ZUKI (<i>Blocage au niveau du visage / contre-attaque</i>) en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOTO-UDE-UKE CHUDAN / GYAKU-ZUKI (<i>Blocage au niveau du ventre / contre-attaque</i>) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI (<i>Blocage au niveau bas / contre-attaque</i>) en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI (<i>Blocage au niveau bas / contre-attaque</i>) en avançant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SHUTO-UKE en (kokutsu-dachi) (<i>Blocage avec le tranchant de la main, position arrière</i>) en reculant	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SHUTO-UKE en (kokutsu-dachi) (<i>Blocage avec le tranchant de la main, position arrière</i>) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAE-GERI CHUDAN (<i>Coup de pied au niveau du ventre</i>) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAE-GERI JODAN (<i>Coup de pied au niveau du visage</i>) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
YOKO-GERI-KEAGE (<i>2 côtés</i>) (<i>Coup fouetté avec le tranchant du pied de côté</i>) en avançant tourner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
YOKO-GERI-KEKOMI (<i>2 côtés</i>) (<i>Coup barré (1 sec.) avec le tranchant du pied de côté</i>) en avançant tourner FIN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Évaluation de la position ZENKUTSU-DACHI (<i>position des jambes vers l'avant</i>)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Évaluation de la position KOKUTSU-DACHI (<i>position des jambes vers l'avant</i>)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Évaluation de la position KIBA-DACHI (<i>position des jambes vers l'avant</i>)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

• Les positions doivent être plus solides qu'antérieurement. • ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être assimilés. • Plus de précision et de découpage dans les parades et mieux synchronisées. • Regarder droit devant soi. • Meilleure concentration. • Plus de détermination. • MAE-GERI fouetté. Conserver un bon équilibre sans incliner le tronc. • YOKO-GERI KEKOMI doit être contracté (1 seconde). • Attention spéciale sur le déplacement en KIBA DACHI.

kata : Heian SANDAN

Commentaires

	Note / 10	
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"/>

• Les positions ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être plus solides et découpées. • Surveiller l'équilibre; le bassin doit demeurer à la même hauteur. • Bonne concentration. • Chaque déplacement doit être exécuté avec plus de KIME. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Les URAKEN doivent se faire sans lever les hanches. • Les blocages doivent se faire en gardant le dos droit.

* 7e - 6e kyu, orange à verte, 36 entraînements, 3 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** (On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin) en avançant. On revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque.

Commentaires

Attaque /5

2) **OI-ZUKI JODAN** (On annonce l'attaque avant et Kiai à la fin) en avançant. On revient directement en gedan-barai avant la prochaine attaque. Même chose de l'autre coté avec la jambe droit à l'avant. À la fin des deux attaques c'est à l'autre partenaire de faire les attaques.

Commentaires

Attaque /5

3) **AGE-UKE JODAN (blocage au niveau du visage)** en reculant. L'opposant fait la même attaque, (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** (coup de poing au ventre avec KIAI). **(SANS CONTACT)** SANS BOUGER LES PIEDS. bien fixer la technique avec une pause. après on avance pour se remettre debout.

Commentaires

Défense /5

4) **SOTO-UDE-UKE CHUDAN (blocage au niveau du ventre)** en reculant. L'opposant fait la même attaque, (on recule la jambe qui est opposer à la jambes avant de l'attaquant pour faire notre blocage. Au troisième mouvements on contre attaque avec un **GYAKU-ZUKI CHUDAN** (coup de poing au ventre avec KIAI) **(SANS CONTACT)** SANS BOUGER LES PIEDS.) bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout. Même chose de l'autre coté.

Commentaires

Défense /5

- Vérifier la distance entre les partenaires.
- Vérifier la réaction ainsi que le degré de détermination lors de la contre-attaque.
- Les attaques doivent être faites avec vigueur.
- Les attaques doivent être précises.
- Annoncer le niveau de l'attaque.
- Surveiller le déplacement ainsi que la finition du mouvement (équilibre).
- Avoir une bonne concentration.