

\* 8e - 7e kyu, jaune à orange, 24 entraînements, 3 mois (2x/ semaine)

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

**Kihon:** (technique de base)

Note / 10

Commentaires

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

• Déplacements souples sans faire de bruits. • Parades avec la rotation des hanches. La puissance n'est pas nécessaire à ce niveau, mais un bon synchronisme des bras et des hanches est de rigueur. • Respiration normale. • Les MAE-GERI doivent être fouettés en souplesse, sans bouger le genou de haut en bas lors du mouvement. • Ne point tenir compte des YOKO-GERI pour accréditer ou non le grade postulé.

**kata** : Heian NIDAN

Note / 10

Commentaires

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

• Le KATA doit être exécuté sans erreur. • Une reprise est accordée en cas d'erreur. • Les positions KOKUTSU DACHI et ZENKUTSU DACH doivent être démarquées l'une de l'autre. • Les blocages ainsi que les attaques doivent être précis. • Avoir de bons mouvements de hanches et un bon synchronisme dans les enchaînements • Démontrer un bon Gyaku Hanmi • Regarder droit devant soi.

\* 8e - 7e kyu, jaune à orange, 24 entraînements, 3 mois (2x/ semaine)

**Sambon Kumite** (Technique de combat de base sur trois pas, SANS COMPTE. (Développement de la bonne distance et on apprend la stratégie en utilisant des pauses de longueur variée entre les attaques ).

1) **OI-ZUKI JODAN** en avançant (on annonce l'attaque avant le compte et Kiai à la fin ) à la fin on recule debout et c'est au tour de l'autre de faire les 3 attaques

Commentaires

Attaque /5

2) **AGE-UKE JODAN** en reculant (blocage au niveau du visage) 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) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS, bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout et c'est à nous de faire l'attaque (no: 1).

Commentaires

Défense /5

3) **OI-ZUKI JODAN** en avançant (On annonce l'attaque avant le compte et Kiai à la fin) à la fin on recule debout et c'est au tour de l'autre de faire les 3 attaques

Commentaires

Attaque /5

4) **SOTO-UDE-UKE CHUDAN** en reculant (blocage au niveau du ventre) 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) (**SANS CONTACT**) SANS BOUGER LES PIEDS.) bien fixer la technique avec une pause, après on avance pour se remettre debout et c'est nous de faire l'attaque (No: 2).

Commentaires

Défense /5

• Vérifier la distance entre les partenaires. • Vérifier la précision des attaques. • Faire le blocage approprié. • Vérifier l'action-réaction lors de la dernière attaque ainsi que le temps avant l'exécution de la contre-attaque. • Regarder l'adversaire. • Vérifier le degré de concentration. • Vérifier l'esprit de combativité. Utilisé une stratégie pendant l'attaque en utilisant des pauses varier entre les attaques, le défenseur doit être attentif aux rythmes des attaques.