

9 kyu à 8 kyu, blanc à jaune, 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="text"/>	<input type="text"/>
OI-ZUKI JODAN <i>en avançant</i> (Coup de poing au niveau du visage)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
AGE-UKE JODAN <i>en reculant</i> (Blocage au niveau du visage)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OI-ZUKI CHUDAN <i>en avançant</i> (Coup de poing au niveau du ventre)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SOTO-UDE-UKE CHUDAN <i>en reculant</i> (Blocage au niveau du ventre)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MAE-GERI CHUDAN <i>en avançant</i> (Coup de pied au niveau de ventre)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
GEDAN-BARAI <i>en reculant</i> (Blocage au niveau bas)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
YAME (revenir debout). Fin de la section Kihon (technique de base)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Important: Évaluation de la position ZENKUTSU-DACHI (position des jambes vers</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Note : Pour le passage du grade de 9^e (blanche) kyu à celui de 8^e kyu (jaune) une période de plus ou moins 35 heures d'entraînement est requise pour bien assimiler les techniques de Karaté au niveau mental et corporel. Le candidat à l'examen doit démontrer une capacité à se concentrer sur les consignes qui lui sont demandées. La position importante est le ZENKUTSU-DACHI. Le genou de la jambe avant doit être fléchi dans le bon angle et l'on pousse avec la jambe arrière. • Posture, avoir le dos droit. • Regarder droit devant soi. • Connaître les blocages de base et être capable de les faire correctement tout en ayant les hanches à 45°.

kata : Heian Shodan

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"/>

Heian Shodan comporte 21 mouvements, Observer les mêmes points que pour les techniques de base. • Exécuter le kata sans erreurs.
• Si l'élève se trompe, on peut lui donner l'occasion de se reprendre ou le questionner sur l'erreur qu'il a commise.

1) **OI-ZUKI JODAN** (*On annonce l'attaque avant le compte et Kiai à la fin*) en avançant 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 l'autre partenaire de faire l'attaque. ("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 à l'autre partenaire de faire l'attaque. ("2")

Commentaires

Défense /5

Vérifier la distance entre les partenaires. • Faire les blocages ou parades appropriées à l'attaque. À la dernière attaque, faire suivre la parade d'une contre-attaque. • Bien regarder l'adversaire.