

Pré-examen SHODAN à NIDAN

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

Kihon: (technique de base) (Pour prendre la position de combat on recule le pied avant).

Note / 10

Commentaires

en avançant GEDAN-BARAI, (En avançant la jambe gauche), (Position de combat).en avançant KIZAMI-ZUKI (Yore-ashi), SAMBON-ZUKI, (Zenkutsu-dachi) (Position de combat).en reculant (Position de combat), KIZAMI-ZUKI (YORE-ASHI en reculant le pied arrière) / UCHI-UDE-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi). (Position de combat).en avançant (Position de combat), KIZAMI-ZUKI / SOTO-UDE-UKE (Zenkutsu-dachi) / YOKO-EMPI (Kiba-dachi) (olissé) / URAKEN / GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi). (Position de combat).en reculant (Position de combat), KIZAMI-ZUKI (Yore-ashi en reculant le pied arrière) SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / JODAN NUKITE (zenkutsu-dachi) (Position de combat).en avançant (Position de combat), KIZAMI MAE-GERI CHUDAN / MAE-GERI JODAN/ GYAKU-ZUKI (Zenkutsu-dachi). (Position de combat). *Mawate*en avançant (Position de combat), KIZAMI MAWASHI-GERI / MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI (Position de combat) *Mawate*en avançant Position Kiba-dachi, YOKO-GERI-KEAGE ASHI-HANTAI, YOKO-GERI-KEKOMI. *Mawate*en avançant (Position de combat), KIZAMI-ZUKI (YORE-ASHI) / recule AGE-UKE JODAN (Zenkutsu-dachi), on avance MAWASHI-GERI / URAKEN / OI-ZUKI EN AVANCANT.(Position de combat). *Mawate*

*(Amp)Amplitude *(Con)Connexion *(Coud)Coude *(Det)Détente *(Dyn)Dynamisme *(Épo)Épaules *(Enr)enracinées *(Form)Forme
 *(Gen)Genou *(Hanc)Hanches *(Hi K)Hikite *(Hi A)Hiki-ashi *(Kiba)Kiba-dachi *(Kim)Kime *(Kok)Kokutsu-dachi *(Pied)Pied *(Poi)Poing
 *(Pos)Posture *(PouH)Poussée des hanches *(Pré)Précision *(Reg)Regard *(Res)Respiration *(RotH)Rotation des hanches
 *(Sei)Seika-tanden *(Sta)Stabilité *(Tet)Tête *(Traj)Trajectoire *(Vit)Vitesse *(Zan)Zanchin *(Vol)Volonté
 *(Zan)Zanchin *(Zen)Zenkutsu-dachi

kata : TEKKI SANDAN, JUTTE, GANKAKU, KANKU-SHO, NIJUSHIHO, Un 2e kata SHITEI KATA (TEKKI NIDAN, BASSAI-DAI, KANKU-DAI, ENPI, JION au choix de l'examineur)

	Note / 10	Tokui Kata	Commentaires	Chinte kata	Commentaires
Contraction	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Expansion	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Embusen	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Équilibre	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Fluidité	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Interprétation	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Kiai	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Présentation	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Position	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Puissance	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Regard	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Rythme	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Synchronisme	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Vitesse	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Zanchin	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	

	Note / 10	Commentaires
Présentation	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Précision (cibles)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Position	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Technique	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kime	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vitesse	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Efficacité	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rythme	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Interprétation (Todome-waza)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fluidité	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zanchin	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Synchronisme de l'équipe	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Intensité du kiai	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Regard martial (détermination)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Jiyu Kumite (2 minutes) ou autodéfense debout.

	Note / 10	Commentaires
Attaques: (poing)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Attaques: (pied)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Défenses: (poing)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Défenses: (pied)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Contre attaque :		
A) Contrôle	<input type="text"/>	<input type="text"/>
B) Déplacement / mobilité	<input type="text"/>	<input type="text"/>
C) Détente	<input type="text"/>	<input type="text"/>
D) Enchaînements	<input type="text"/>	<input type="text"/>
E) Esquive	<input type="text"/>	<input type="text"/>
F) Esprit martial / intensité	<input type="text"/>	<input type="text"/>
G) Précision (cibles)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
H) Regard (intensité)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
I) Stratégie	<input type="text"/>	<input type="text"/>
J) Vitesse d'exécution	<input type="text"/>	<input type="text"/>