

1^{er} kyu

KIHON (Note sur 20)

KIHON (Partie 1):

Positions (Dachi): HACHIJI DACHI- ZENKUTSU DACHI- KOKUTSU DACHI- KIBA DACHI- SHIKO DACHI- FUDO DACHI- NEKO ASHI DACHI

Techniques de bras (Tsuki waza et Uchi waza): OI ZUKI JODAN ET CHUDAN- SANBON ZUKI- GYAKU ZUKI- URAKEN UCHI- MAETE ZUKI- KISAMI ZUKI- SHUTO UCHI- HAÏTO UCHI- NUKITE- URA ZUKI- TATE ZUKI- TETSUI UCHI- TEISHO UCHI- ENPI UCHI

Techniques de défense (Uke waza) : JODAN AGE UKE- SOTO UDE UKE- UCHI UDE UKE- GEDAN BARAI- SHUTO UKE- TATE UKE- MOROTE UKE- TEISHO UKE- JUJI UKE- KAKIWAKE UKE

Techniques de jambes (Keri waza) : MAE GERI- MAWASHI GERI- YOKO GERI KEKOMI- YOKO GERI KEAGE- USHIRO GERI- MIKAZUKI GERI- URA MAWASHI GERI- HIZA GERI- ASHI BARAI

Déplacements : AYUMI ASHI- IKI ASHI- YORI ASHI- TSUGI ASHI- MAWARI ASHI- USHIRO MAWARI ASHI- O MAWARI ASHI

Pour cette épreuve, les déplacements se feront sur 3 pas ou 3 temps. On pourra demander un enchaînement de 3 techniques (maximum) avec changement de position et on demandera un ou 2 enchaînements multidirectionnels.

TRAVAIL SUR CIBLE (Partie 2):

OI ZUKI JODAN- MAE GERI- KISAMI MAE GERI- MAWASHI GERI- KISAMI MAWASHI GERI (Techniques répétées 2 fois avec déplacement de ~~Uke~~ entre chaque)

NB : Chaque partie sera notée sur 20 puis la moyenne des notes donnera la note définitive.

1^{er} kyu

KUMITE (Note sur 20)

KIHON IPPON KUMITE (Partie 1)

Tori : OI ZUKI JODAN- OI ZUKI CHODAN- MAE GERI- MAWASHI GERI- YOKO GERI (annoncer le niveau pour chaque technique de jambe)

Chaque attaque sera effectuée à droite puis à gauche.

Attention : La distance est PRIMORDIALE.

Uke : Défenses et contre-attaques libres en proposant des solutions différentes sur chaque attaque.

JIYU IPPON KUMITE (Partie 2)

Tori et Uke à 3 m l'un de l'autre, Tori annonce une attaque et son niveau, choisie dans la liste du Kihon Ippon Kumite, puis les 2 candidats se mettent en garde. Tori recherche sa distance et attaque quand il veut. Uke riposte et reprend sa distance. 2 répétitions.

JIYU KUMITE (Partie 3)

*Les 2 candidats effectuent un combat souple en proposant une variété d'enchaînements d'attaques et ripostes (Déplacement traditionnel).
Durée : 1 minute 30.*

NB : Chaque partie sera notée sur 20 puis la moyenne des notes donnera la note finale.

1er kyu

KATA (Note sur 20)

KATA LIBRE

HEIAN SHODAN ou HEIAN NIDAN ou HEIAN SANDAN ou HEIAN YONDAN

KATA IMPOSE

HEIAN GODAN

KATA BUNKAÏ

1 séquence de chaque Kata au programme.

NB : *Chaque partie sera notée sur 20 et la moyenne des notes donnera la note finale.*