



# KARATE DO GEISPOLLSHEIM

## Une partie du passage de grade

### Ceinture Jaune

#### **Kihons:**

Ayumi ashi mae geri poser devant/ sur place tsuki. ( Kette tsuki)

Kette tsuki no tsuki komi(mae geri,stuki): pied sur la même ligne .

Ayumi ashi mae geri poser devant/ sur place gyaku tsuki: (Kette gyaku tsuki).

Ayumi ashi gedan barai / ayumi ashi jodan uke( zenkutsu dachi).

#### **Geris:**

Mawashi geri { chudan et jodan.}.

Yoko geri {keage et kekomi.}:

#### **Multi directionnelle:**

Ayumi ashi tsuki/ayumi ashi jodan uke.

Mae geri poser devant /gyaku nukite.

Ayumi ashi soto uke/transformer en gyaku stuki/ayumi ashi uchi uke.

#### **Renzoku waza:**

Ayumi ashi mae geri/ayumi ashi mawashi geri(chudan ou jodan) ( zenkutsu dachi).

Yori ashi stuki(mae te)/yori ashi gyaku stuki chudan ( zenkutsu dachi).

Ayumi ashi tsuki/yori ashi gyaku tsuki chudan( zenkutsu dachi).

**Kata:** Pinan nidan.Demander 1 bunkai sur le kata