



KARATE DO GEISPOLLSHEIM

Une partie du passage de grade

Ceinture orange

Kihons:

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

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

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

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

Ayumi ashi uchi uke / ayumi ashi soto uke (zenkutsu dachi).

Geris:

1) Mawashi geri (chudan et jodan. 2) Yoko geri (keage et kekomi). 3) Ura mawashi geri.

Multi-direction:

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

Ayumi ashi de ashi barai (zenkutsu dachi)/ yori ashi uraken (zenkutsu dachi)/ yori ashi tsuki chudan (zenkutsu dachi).

Stuki ashi mae geri/ gyaku nukite/ ayumi ashi jodan uke.

Renzoku waza:

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

Yori ashi tsuki jodan (fudo dachi)/ yori ashi gyaku tsuki chudan (fudo dachi).

Ayumi ashi de ashi barai (zenkutsu dachi)/ yori ashi uraken (zenkutsu dachi)/ yori ashi tsuki chudan (zenkutsu dachi).

Kata: Pinan nidan/ Pinan shodan. + 1 bunkai sur le kata shodan.