



KARATE DO GEISPOLLSHEIM

Une partie du passage de grade

Ceinture bleue

Kihons:

Kette tsuki(mae geri,stuki).

Kette tsuki no tsuki komi(pied sur la même ligne).

Kette gyaku tsuki.

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

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

Geris:

1)Yoko geri {keage et kekomi}.2)Ura mawashi geri.3)Ushiro geri.

Renzoku waza:position fudo dachi

Yori ashi gyaku tsuki chudan/ayumi ashi mae geri/ tsugi ashi yoko geri chudan.

Lancer gyaku tsuki/ayumi ashi mae geri/ayumi ashi mawashi geri.

Ayumi ashi de ashi barai/tsugi ashi yoko geri/yori ashi uraken/yori ashi gyaku stuki.

Ayumi ashi mae geri/ayumi ashi mawashi geri jodan/ayumi ashi ushiro geri/ayumi ashi mae geri.

Multi directionelle:

Ayumi ashi mawashi geri (zenkutsu dachi)/yori ashi uraken (fudo dachi)/yori ashi gyaku tsuki (fudo dachi).

Ayumi ashi mawashi geri chudan (zenkutsu dachi)poser devant/sur place uraken uchi jodan (fudo dachi)sur place gyaku tsuki chudan (fudo dachi).

Ayumi ashi mae geri/ayumi ashi mawashi geri/mawate gedan barai/mawate revenir en place.

Kata: Pinan yodan et Pinan godan. Demander 1 bunkai sur chaque kata .