



# KARATE DO GEISPOLLSHEIM

## Une partie du passage de grade

### Ceinture Marron 1<sup>ème</sup> kyu

#### Kihons:

Ayumi ashi tsuki ( zenkutsu dachi).

Ayumi ashi en gyaku tsuki ( zenkutsu dachi).

Yori ashi tsuki( fudo dachi)/yori ashi gyaku tsuki ( zenkutsu dachi).

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

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

Lancer gyaku tsuki( zenkutsu dachi)/yori hiki ashi gedan barai ( zenkutsu dachi)/yori ashi gyaku tsuki( fudo dachi)/ayumi ashi mawashi geri jodan( zenkutsu dachi).

Yori iki ashi uchi uke ( zenkutsu dachi)/yori ashi tsuki( fudo dachi)/yori ashi gyaku tsuki( fudo dachi)/ayumi ashi mawashi geri( zenkutsu dachi).

#### Multidirectionnel:

Ayumi ashi suto uke en kokutsu ashi(mahammi no nekoashi).

Ayumi ashi shuto uke en mahammi ashi/transformer en gyaku empi jodan ( zenkutsu dachi)/ayumi ashi uchi uke en kiba datchi.

Ayumi ashi jodan uke et soto uke même bras ( zenkutsu dachi)/yori ashi gyaku tsuki chudan( fudo dachi)/hiki ashi gedan barai( zenkutsu dachi)/yori ashi gyaku tsuki( fudo dachi).

Ayumi ashi mae geri( zenkutsu dachi)/yoko geri latérale sans poser mawashi geri vers l'avant et poser( zenkutsu dachi).

**Kata:** 5 Pinan /Naifantchi (jury choisit un pinan)+ 1 bunkai de chaque pinan, et un bunkai sur le kata supérieur.