

PROGRAMME EXAMEN 1er DAN

EPREUVE KIHON

1. Positions : Dachi

Demander uniquement **5 positions** de la liste suivante :

Heisoku dachi / musubi dachi / reinoji dachi / heiko dachi / hachiji dachi /

Uchi hachiji dachi / shiko dachi / neko ashi dachi / kosa dachi / tsuru ashi dachi / sanchin dachi

2. Déplacements : Unsoku

Demander uniquement **4 déplacements** de la liste suivante :

Ayumi ashi (avancer d'un pas)

Hiki ashi (reculer d'un pas)

Yori ashi (un pas glissé)

Tsugi ashi (un pas chassé)

Okuri ashi (un double pas)

Mawari ashi (tourner autour du

pied avant)

Ushiro ashi mawari ashi (mouvement tournant autour du pied arrière)

Faire un aller/retour sur trois pas de chaque technique ou enchaînement.

3. Techniques de poings : tsuki wasa, uchi wasa et uke wasa

1 → Déplacement Ayumi ashi / **Oï zuki** (chudan / zen kutsu dachi)

aller et retour

2 → Déplacement Ayumi ashi / **Gyaku zuki** (chudan / zen kutsu dachi)

aller et retour

3 → Déplacement Ayumi ashi / **Ura zuki** (chudan / zen kutsu dachi)

un seul aller

4 → Reculer en iki ashi / **Jodan age uke** (zen kutsu dachi)

un seul retour

5 → Déplacement Ayumi ashi / **mawashi empi uchi** (chudan / zen kutsu dachi)

aller et retour

6 → Déplacement Ayumi ashi / **Oï zuki** (chudan / zen kutsu dachi) / sur place **Gyaku zuki** (chudan / zen kutsu dachi) iki ashi / **Jodan age uke** (neko ashi dachi) / **Gyaku nukite** (chudan / zen kutsu dachi) (revenir en garde)

7 → Déplacement Ayumi ashi / **Uchi uke** (zen kutsu dachi) / sur place **Gyaku ura zuki** (chudan / zen kutsu) ayumi ashi / **Uraken uchi** (jodan / zen kutsu dachi) (revenir en garde)

4. Techniques de pieds : keru wasa

1 → **Mae geri**

aller et retour

2 → **Mawashi geri**

aller et retour

3 → Déplacement tsugi ashi / **Yoko geri**

aller et retour

4 → **Mae tobi geri**

aller et retour

5 → **Mae geri** (chudan / jambe arrière) poser devant / tsugi-ashi **ura mawashi geri** ( jambe avant)

6 → **Mawashi geri** poser devant / rotation **Ushiro geri** (jambe arrière) vers l'avant.

5. Enchaînements poings et pieds :

1 → Déplacement Ayumi ashi **Soto uke** (neko ashi dachi) / sur place **Gyaku zuki** (chudan / zen kutsu dachi) / **Yoko geri** (jambe arrière / poser devant) revenir en garde

2 → Déplacement Ayumi ashi / **Oï zuki** (chudan / zen kutsu dachi) / ayumi ashi **Morote uke** (neko ashi dachi) sur place **Gyaku shuto uchi** (zen kutsu dachi) / **Mae geri** (jambe arrière / poser devant) (revenir en garde)