

PROGRAMME EXAMEN 2ème DAN EPREUVE KIHON

1. Positions : Dachi

Demander uniquement **7 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 / Teiji dachi

2. Déplacements : Unsoku

Demander uniquement **5 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 / **oi zuki** (jodan / zen kutsu dachi)      aller et retour  
2 → Déplacement Ayumi ashi / **Gyaku zuki** (zen kutsu dachi)      aller et retour  
3 → Déplacement Ayumi ashi / **morote zuki** (zen kutsu dachi)      un seul aller  
4 → Reculer en iki ashi / **Uchi ude uke** (kokutsu dachi)      un seul retour  
5 → Déplacement Ayumi ashi / **Shuto uchi** (position de combat)      aller et retour  
6 → Déplacement Ayumi ashi / **Haishu uchi** (zen kutsu dachi)      un seul aller  
7 → Reculer en iki ashi / **Tetsui uke** (position de combat)      un seul retour

8 → Déplacement Ayumi ashi / **Soto uke** (chudan / zen kutsu dachi) / sur place **Tetsui uchi**  
(chudan / en passant en kiba dachi) / sur place **Gyaku zuki** (chudan / zen kutsu dachi) (revenir en garde)

9 → 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 → **Mawashi geri**      aller et retour  
2 → Déplacement tsugi ashi / **Yoko geri**      aller et retour  
3 → **Ura mawashi geri**      aller et retour  
4 → **Hiza geri**      aller et retour

5 → **Mawashi geri** (jambe arrière) poser devant / tsugi-ashi **Yoko geri kekomi** (chudan)

6 → **Mikazuki geri** (chudan) sans poser **Fumikomi** (gedan) poser devant rotation **Ushiro geri**

5. Enchaînements poings et pieds :

1 → Déplacement Ayumi ashi **Oi zuki** (position de combat) / sur place **gyaku Mawashi zuki**  
(chudan / position de combat) / rotation à 180° **Uchi uke gauche** en neko ashi dachi / rotation à 180° **Yoko geri** jambe avant (revenir en garde)

2 → Déplacement Yori ashi / **Maete zuki** (jodan / position de combat) / Yori ashi **Gyaku zuki**  
(chudan / position de combat) / **Mae geri** jambe arrière / poser devant **Gedan barai** bras avant (zen kutsu dachi) / **uraken uchi jodan** bras avant (revenir en garde).