

## **ORANGE (12e kyu)**

### **1- DACHI:**

1- KUBI-TSURU-ASHI-DACHI (position sur un pied, pied pointé vers le bas).

### **2- TE-WAZA (techniques de main):**

1- CHUDAN-MAE-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de face, défonçant).

2- CHUDAN-MAE-NUKITE-KEAGE (pique de la main de face, percutant).

3- CHUDAN-YOKO-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de côté, défonçant).

4- CHUDAN-YOKO-NUKITE-KEAGE (pique de la main de côté, percutant).

5- CHUDAN-MAE-TATE-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de face, vertical, défonçant).

6- CHUDAN-MAE-TATE-NUKITE-KEAGE (pique de la main de face, vertical, percutant).

7- CHUDAN-YOKO-TATE-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de côté, vertical, défonçant).

8- CHUDAN-YOKO-TATE-NUKITE-KEAGE (pique de la main de côté, vertical, percutant).

9- CHUDAN-MAE-URA-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de face, inversé, défonçant).

10- CHUDAN-MAE-URA-NUKITE-KEAGE (pique de la main de face, inversé, percutant).

11- CHUDAN-YOKO-URA-NUKITE-KEKOMI (pique de la main de côté, inversé, défonçant).

12- CHUDAN-YOKO-URA-NUKITE-KEAGE (pique de la main de côté, inversé, percutant).

13- CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI (paume de la main de face, défonçant).

14- CHUDAN-MAE-SHOTEI-KEAGE (paume de la main de face, percutant).

15- CHUDAN-YOKO-SHOTEI-KEKOMI (paume de la main de côté, défonçant).

16- CHUDAN-YOKO-SHOTEI-KEAGE (paume de la main de côté, percutant).

17- CHUDAN-MAE-KOKEN-KEKOMI (poignet de la main de face, défonçant).

18- CHUDAN-MAE-KOKEN-KEAGE (poignet de la main de face, percutant).

19- CHUDAN-YOKO-KOKEN-KEKOMI (poignet de la main de côté, défonçant).

20- CHUDAN-YOKO-KOKEN-KEAGE (poignet de la main de côté, percutant).

21- CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI (base du sabre de face, défonçant).

22- CHUDAN-MAE-SEIRYUTO-KEAGE (base du sabre de face, percutant).

23- CHUDAN-YOKO-SEIRYUTO-KEKOMI (base du sabre de côté, défonçant).

24- CHUDAN-YOKO-SEIRYUTO-KEAGE (base du sabre de côté, percutant).

25- CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI (base du sabre de face, vertical, défonçant).

26- CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEAGE (base du sabre de face, vertical, percutant).

27- CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI (base du sabre de face, vertical, défonçant).

28- CHUDAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEAGE (base du sabre de face, vertical, percutant).

### **3- GERI:**

1- MAE-OTOSHI-KAKATO-GERI-KEKOMI (coup de pied descendant de face, avec le talon, défonçant).

2- YOKO-OTOSHI-KAKATO-GERI-KEKOMI (coup de pied descendant de côté, avec le talon, défonçant).

3- USHIRO-OTOSHI-KAKATO-GERI-KEKOMI (coup de pied descendant en arrière, avec le talon, défonçant).

### **4- NAGASHI (balayage):**

1- KUBI-NAGASHI (balayage avec le dessus de la cheville).

### **5- UKE:**

1- CHUDAN-UCHI-KEITO-UKE (blocage avec la base du sabre du pouce de l'intérieur vers l'extérieur).

### **6- RENZOKU-WAZA:**

1- en KAMAE-DACHI: 1- JIYU-REZOKU-WAZA (techniques enchaînées, libres).

### **7- KATA:**

1- TAIKI-SONO-SAN 1ière partie

### **8- KI-HON-KUMITE:**

1- libre.

### **9- JIYU-KUMITE:**

1- combat intermédiaire (1) 1ière partie.