

## **JAUNE (14e kyu)**

### **1- DACHI:**

1- USHIRO-KAKE-DACHI (position pieds croisés en arrière).

### **2- SABAKI:**

1- KIBA-DACHI: 1- en avançant en SURIKONDE (pas chassé).

2- en reculant en SURIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO (pas chassé, croisé arrière).

4- en reculant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO.

2- KAMAE-DACHI: 1- en avançant en SURIKONDE.

2- en reculant en SURIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO.

4- en reculant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO.

3- MOROASHI-DACHI: 1- en avançant en SURIKONDE.

2- en reculant en SURIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO.

4- en reculant en SURIKONDE-USHIRO-ROPPO.

### **3- ZUKI:**

1- JODAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI.

2- JODAN-MAE-TATE-ZUKI-KEAGE.

3- JODAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEKOMI.

4- JODAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEAGE.

5- JODAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI.

6- JODAN-MAE-URA-ZUKI-KEAGE.

7- JODAN-YOKO-URA-ZUKI-KEKOMI.

8- JODAN-YOKO-URA-ZUKI-KEAGE.

#### **4- GERI:**

- 1- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 2- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 3- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 4- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 5- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 6- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 7- CHUDAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE (coup de pied de face avec le bol du pied).
- 8- CHUDAN-MAE-KAKATO-GERI-KEAGE (coup de pied de face avec la base du talon).
- 9- CHUDAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE (coup de pied de côté avec la base du talon).
- 10- CHUDAN-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE (coup de pied circulaire).

#### **5- UKE:**

- 1- JODAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE.

#### **6- KAWASHI (esquive):**

- 1- YOKO-KAWASHI (esquive de la tête et du corps de côté).
- 2- USHIRO-KAWASHI (esquive de la tête et du corps vers l'arrière).

#### **7- RENZOKU-WAZA:**

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- RENZOKU-ZUKI.  
2- RENZOKU-GERI.  
3- RENZOKU-UKE.

#### **8- KATA:**

- 1- TAIKI-SONO-NI 2e partie.

#### **9- KI-HON-KUMITE:**

- 1- TORI: 1- attaques enchaînées.

2- UKE: 1- blocage et/ou esquives.

**10- JIYU-KUMITE:**

1- initiation au combat (2) 2e partie.