

JAUNE (15e kyu)

1- DACHI:

1- MOROASHI-DACHI (position 1 pied en avant).

2- SABAKI:

1- MOROASHI-DACHI: 1- en avançant en USHIRO-ASHI.

2- en reculant en MAE-ASHI.

3- ¼ de tour en MAE-ASHI.

4- ¼ de tour en USHIRO-ASHI.

5- ½ tour en MAE-ASHI.

6- ½ tour en USHIRO-ASHI.

3- ZUKI:

1- CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de face, vertical, défonçant).

2- CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEAGE (coup de poing de face, vertical, percutant).

3- CHUDAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de coté, vertical, défonçant).

4- CHUDAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEAGE (coup de poing de coté, vertical, percutant).

5- CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de face, inversé, défonçant).

6- CHUDAN-MAE-URA-ZUKI-KEAGE (coup de poing de face, inversé, percutant).

7- CHUDAN-YOKO-URA-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de coté, inversé, défonçant).

8- CHUDAN-YOKO-URA-ZUKI-KEAGE (coup de poing de coté, inversé, percutant).

4- GERI:

1- GEDAN-MAE-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI (coup de pied sauté en ciseaux).

2- GEDAN-MAE-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.

3- GEDAN-MAE-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.

4- GEDAN-MAE-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.

5- GEDAN-MAE-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.

6- GEDAN-MAE-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.

7- GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.

8- GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.

9- GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.

10- GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.

11- GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.

12- GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.

5- UKE:

1- CHUDAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE (blocage avec la base du sabre de la main, de l'intérieur vers l'extérieur, au niveau moyen).

6- RENZOKU-WAZA:

1- en KAMAE-DACHI: 1- UKE suivie de ZUKI ou GERI.

2- RENZOKU-ZUKI.

3- RENZOKU-GERI.

4- RENZOKU-UKE.

7- KATA:

1- TAIKI-SONO-NI 1ière partie.

8- KI-HON-KUMITE:

1- TORI: 1- CHUDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEAGE et GEDAN-MAE-URA-ZUKI-KEAGE.

2- UKE: 1- CHUDAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE et OTOSHI-SHOTEI- UKE.

9- JIYU-KUMITE:

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

10- IBUKI (respiration):

1- IBUKI-SONO-ICHI (1ière respiration).