

## **BLANCHE (16e kyu)**

### **1- SABAKI:**

- 1- KAMAE-DACHI: 1- 1/8 de tour en MAE-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 2- 1/8 de tour en USHIRO-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 3- 1/4 de tour en MAE-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 4- 1/4 de tour en USHIRO-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 5- 1/8 de tour en avançant en USHIRO-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 6- 1/8 de tour en reculant en MAE-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 7- 1/4 de tour en avançant en USHIRO-ASHI vers la gauche ou vers la droite.
- 8- 1/4 de tour en reculant en MAE-ASHI vers la gauche ou vers la droite.

### **2- KAMAE:**

- 1- SEIKEN-KAMAE (grande garde poings fermés)

### **3- ZUKI:**

- 1- GEDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI.
- 1- GEDAN-MAE-ZUKI-KEAGE.
- 1- GEDAN-YOKO-ZUKI-KEKOMI.
- 1- GEDAN-YOKO-ZUKI-KEAGE.

### **4- GERI:**

- 1- JODAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.
- 2- JODAN-MAE-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.

### **5- RENZOKU-WAZA:**

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- GEDAN-YOKO-ZUKI-KEAGE, JODAN-MAE-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.
- 2- JODAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE, GEDAN-MAE-ZUKI-KEAGE.

**6- KATA:**

1- TAIKI-SONO-ICHI 3e partie.

**7- KI-HON-KUMITE:**

1- TORI: 1- GEDAN-MAE-ZUKI-KEAGE. 2- JODAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.

2- UKE: 1- OTOSHI-SHOTEI-UKE. 2- JODAN-SOTO-SHOTEI-UKE.

**8- JIYU-KUMITE:**

1- initiation au combat (1) 3e partie.