

## **BLANCHE (18e kyu)**

### **1- DACHI (position):**

- 1- HEISOKU-DACHI (position d'attente, pieds joints).
- 2- HEIKO-DACHI (position d'attente, pieds parallèles).
- 3- HACHIJI-DACHI (position d'attente, pieds tournés vers l'extérieur).
- 4- KIBA-DACHI (position du cavalier).
- 5- ZEN-KUTSU-DACHI (position vers l'avant).
- 6- KAMAE-DACHI (position de garde).

### **2- SABAKI (déplacement):**

- 1- KIBA-DACHI: 1- en avançant en USHIRO-ASHI (pied arrière).  
2- en reculant en MAE-ASHI (pied avant).
- 2- ZEN-KUTSU-DACHI: 1- en avançant en USHIRO-ASHI.  
2- en reculant en MAE-ASHI.
- 3- KAMAE-DACHI: 1- en avançant en USHIRO-ASHI.  
2- en reculant en MAE-ASHI.  
3- en avançant en MAE-ASHI.  
4- en reculant en USHIRO-ASHI.

### **3- KAMAE (garde):**

- 1- KO-SEIKEN-KAMAE (petite garde poings fermés).

### **4- ZUKI (coup de poing):**

- 1- CHUDAN-MAE-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de face défonçant, au niveau moyen).
- 2- CHUDAN-MAE-ZUKI-KEAGE (coup de poing de face percutant, au niveau moyen).
- 3- CHUDAN-YOKO-ZUKI-KEKOMI (coup de poing de côté défonçant, au niveau moyen).
- 4- CHUDAN-YOKO-ZUKI-KEAGE (coup de poing de côté percutant, au niveau moyen).

## **5- GERI (coup de pied):**

1- GEDAN-MAE-KUBI-GERI-KEAGE (coup de pied de face percutant avec le dessus de la cheville, au niveau bas).

2- GEDAN-MAE-SUNE-GERI-KEAGE (coup de pied de face percutant avec le bas du tibia, au niveau bas).

3- GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE (coup de pied de face semi-circulaire percutant avec le dessus de la cheville, au niveau bas).

4- GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE (coup de pied de face semi-circulaire percutant avec le bas du tibia, au niveau bas).

## **6- UKE (blocage):**

1- CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main de l'extérieur vers l'intérieur, au niveau moyen).

2- OTOSHI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en descendant).

3- GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en balayant, au niveau bas).

## **7- RENZOKU-WAZA (technique enchaînée):**

1- en KAMAE-DACHI: 1- GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE, CHUDAN-MAE-ZUKI-KEAGE.

2- CHUDAN-YOKO-ZUKI-KEAGE, GEDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE

## **8- KATA (forme):**

1- TAIKI-SONO-ICHI (forme du corps et de l'esprit) 1ère partie.

## **9- KI-HON-KUMITE (assaut conventionnel):**

1- TORI (attaquant): 1- CHUDAN-MAE-ZUKI-KEAGE, GEDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.

2- UKE (défenseur): 1- CHUDAN-SOTO-SHOTEI-UKE, GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE.

## **10- JIYU-KUMITE (assaut libre).**

1- initiation au combat (1) 1ère partie.