



 **Epreuve de Kihon pour le passage SANDAN** du 11/01/2020 TRIGNAC

**PARTIE 1 (sur 3 pas)**

**Hidari kamae zenkutsu dachi**

* (Ayumi ashi) **Sambon tsuki**

(Ikki ashi) **Age uke** + (du même bras) **Otoshi uke** + **gyaku tsuki**

* (Ayumi ashi) jodan **shuto uchi** + gyaku **haïto** uchi

(Ikki ashi) **gedan-baraï** puis avec retrait de la jambe avant **Jodan age uke** en Nekoashi-ashi

Suivi de **chudan gyaku tsuki** en zen kutsu dachi

* (tsugi ashi) **kizami tsuki jodan** + (du même bras) **Teïsho chudan** + **gyaku tsuki chudan**
* (Tsugi ashi) **Osaé uke** + (du même bras) **uraken uchi jodan**

**Hidari kamae kokutsu dachi**

* **Shuto uke + gyaku nukite** en zenkutsu dachi
* (Tsuki ashi en reculant) **soto uke** chudan + Kisami  **mae gueri** + **gyaku tsuki chudan**

**Hidari kamae Kiba dashi**

* (Ayumi ashi) **tate shuto** + **Kizami yoko geri**
* (Ikki ashi) **Gedan barraï** en kiba dashi puis **Ura mawachi geri** de la jambe avant (niveau au choix)

**Hidari kamae Geri Waza**

* (Ayumi ashi) Enchainement des 3 coups de pieds (mae gueri –yoko gueri – mawachi gueri) mawate, retour identique.
* 3 Ushiro geri, mawate retour identique.

**PARTIE 2 (multidirectionnel)**

**Hidari kamae fudo dashi**

**Enchainements 1** : (Enchainement sur place 3 fois à droite et 3 fois à gauche)

* Idari Kamae : **Mae geri** (jambe arrière posée derrière) + **Jodan Shuto Uchi** + **gyaku tsuki**

**Enchainements 2** : (Multidirectionnel en cercle) :

* Yori ashi **Kizami Tsuki jodan**, tsugi ashi **gyaku Uraken** + **Kizami mawashi geri**

**PARTIE 3 (travail sur cibles)**

**RAPPEL** : Le jury choisi 5 techniques dans la liste ci-dessous, libre au candidat de travailler à droite ou à gauche. Les techniques seront démontrées au minimum 3 fois, avec un repositionnement de UKE en faisant 2 ou 3 petits sursauts arrière ou de coté. TORI adapte sa distance en réalisant un mouvement simple avec précision et maitrise. Pendant l’exécution de la technique de TORI, UKE es passif et tout à fait immobile.

* **Partie 3 Exercice de maîtrise de la technique (2 par 2)** avec cibles X 3
* Mae gueri de la jambe arrière posée derrière niveau chudan
* Mawachi gueri de la jambe arrière posée derrière niveau jodan ou chudan
* Mae gueri de la jambe avant avec sursaut niveau chudan
* Mawachi gueri de la jambe avant avec sursaut niveau jodan ou chudan
* Gyaku tsuki chuan
* Kisami tsuki /maete zuki niveau jodan + gyaku tsuki niveau chudan
* Oï tsuki jodan, retour sur l’arrière