



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

**PARTIE 1 (sur 3 pas)**

**Hidari kamae zenkutsu dachi**

* (Ayumi ashi) Sambon tsuki
* (Hiki ashi) Jodan Age uke
* Aller (Ayumi ashi) et Retour (hiki ashi) Soto uke chudan + Gyaku tsuki chudan
* (ayumi ashi) Uchi uke + kizami tski jodan, gyaku tsuki
* (hiki ashi) Gedan baraï, du même bras uraken jodan

**Hidari kamae kokutsu dachi**

* Aller (Ayumi ashi) et Retour (hiki ashi) Shuto uke passer en Zenkutsu dashi, gyaku tsuki chudan et revenir.en Kokutsu dachi Shuto uke (**sur place**).

**Hidari kamae Kiba dashi**

* (Ayumi ashi) Teisho Uke Chudan
* (Iki ashi) Teisho uchi jodan

**Hidari kamae zenkutsu dashi**

* 3 Mae gueri poser devant + mawate (Idem dos au jury)
* 3 Mawachi gueri poser devant + mawate (Idem dos au jury)
* 3 Yoko gueri poser devant + mawate (Idem dos au jury)
* Enchainements des 3 coups de pieds sur 3 pas + mawate (Idem dos au jury)

**PARTIE 2 (multidirectionnel)**

**Hidari kamae fudo dashi**

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

* Mae gueri poser derrière sur place age uke et gyaku tsuki chudan

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

* Kizami jodan et gyaku tsuki chudan (rotation sur 360° en déplacement (droite puis gauche)

**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