



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

**PARTIE 1 (sur 3 pas)**

**Hidari kamae zenkutsu dachi**

* (Ayumi ashi) Sambon tsuki
* (Hiki ashi) Jodan Age uke + (du même bras) gedan barraï + gyaku tsuki
* (tsugi ashi) en avançant Kizami tsuki jodan + gedan barraï + gyaku tsuki
* (tsugi ashi) en reculant soto uke + kizami tsuki jodan, gyaku tsuki
* Mit gi kamae – (tsugi ashi) kizami tsuki jodan + gedan barraï + gyaku tsuki
* (hiki ashi) Gedan baraï, du même bras uraken kodan

**Hidari kamae kokutsu dachi**

* (ayumi ashi) Shutu uke passer en zenkutsu dachi, gyaku haïto uchi jodan et revenir en kokutsu dachi Shuto uke **(sur place)**
* (hiki ashi) Uchi uke shudan + kizami mae gueri

**Hidari kamae fudo dashi**

* (yori ashi) en avançant kizami tsuki + gyaku tsuki + mae gueri posé devant
* (hiki ashi) Teïsho chudan + (du même bras) uraken + gyaku tsuki

**Hidari kamae fudo dashi**

* 3 Mawachi gueri poser devant + mawate (Idem dos au jury)
* 3 Yoko gueri gueri poser devant + mawate (Idem dos au jury)
* 3 Ushiro gueri avec rotation (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)

* Sur place **Uchi uke chudan + Gyaku Tsuki + mae gueri** de la jambe arrière posée derrière

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

* Yori ashi **Uraken uchi** jodan + **Gedan barraï** avec le même bras + **Kizami yoko geri** (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