CODG66

KIHON - 1ER DAN

* MODULE 1 – KIHON LINEAIRE :

NOTE AUX JURYS : Annoncer 2 fois, ne pas hésiter à répéter si le candidat n'a pas entendu et s'il le faut le dire en Français

Départ : Annoncez « Reï » / « Yoï » / « Hidari ou Migi Kamae (selon l'enchaînement à faire) en Zenkutsu dachi (en fente avant gauche)

FONCTIONNEMENT : 3 enchaînements de 3 techniques à faire sur 3 pas exécutés en aller et retour

1) Départ en garde Droite – Pied Droit en avant :

Exécuter **Oï Zuki Gauche** en Ayumi Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Shuto Uke Droit** en Ayumi Ashi en Kokutsu Dachi
Suivi de **Gyaku Zuki Gauche** Sur Place en Zenkutsu Dachi
Reprise de la Garde Droite ***Pour le retour : même exercice en Garde Gauche***

Avancer Coup de poing en poursuite avec un pas (en fente avant) / suivi d'une défense avec le tranchant de la main (en fente arrière) / suivi d'un coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant (en fente avant)

2) Départ en garde Droite – Pied Droit en avant :

Exécuter **Gedan Baraï Gauche** en Ayumi Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Uchi Ude Uke Droit** en Ayumi Ashi en Kokutsu Dachi
Suivi de **Jodan Age Uke Gauche** en Neko Ashi Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Avancer Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (en fente avant) / suivi d'une défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (en fente arrière) / suivi d'une défense haute par un mouvement remontant avec le bras (en position du chat)

3) Départ en garde Gauche – Pied Gauche en avant :

Exécuter **Mae Geri Chudan Droit** en Ayumi Ashi
Suivi de **Soto Uke Gauche** en Hiki Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Gyaku Haito Uchi Droit** Sur Place en Zenkutsu Dachi
Reprise de la Garde Gauche ***Pour le retour : même exercice en Garde Droite***

Avancer Coup de Pied de face / suivi d'une défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur en reculant d'un pas (en fente avant) / suivi d'une attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce) (en fente avant)

4) Départ en garde Gauche – Pied Gauche en avant :

Exécuter **Gedan Baraï Gauche** en Hiki Yori Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Oï Zuki Chudan Gauche** en Ayumi Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Gyaku Zuki Gauche** en Tsugi Ashi en Zenkutsu Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

En Pas glissé Arrière Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (en fente avant) / suivi d'un Coup de poing au corps en poursuite avec un pas (en fente avant) / suivi d'un coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant (en fente avant) en avançant en pas chassé

5) Départ en garde Gauche – Pied Gauche en avant :

Exécuter **Yoko Geri Kekomi Droit** en Ayumi Ashi
Suivi de **Gedan Baraï Gauche** en Hiki Ashi en Fudo Dachi
Suivi de **Gyaku Teisho Uchi Droit** en Yori Ashi en Zenkutsu Dachi
Reprise de la Garde Gauche ***Pour le retour : même exercice en Garde Droite***

Avancer Coup de Pied Latéral défonçant / suivi d'une Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras en reculant d'un pas (en position équilibrée de combat) / suivi d'une attaque avec la paume de la main inverse à la garde en Pas glissé (en fente avant)

6) Départ en garde Gauche – Pied Gauche en avant :

Exécuter **Uchi Uke Droit** en Hiki Ashi en Kokutsu Dachi
Suivi de **Jodan Age Uke Gauche** en Hiki Ashi en Neko Ashi Dachi
Suivi de **Gedan Baraï Droit** en Hiki Ashi Shiko Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Reculer d'un pas en Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (en fente arrière) / Reculer d'un pas en Défense haute par un mouvement remontant avec le bras (en position du chat) / Reculer d'un pas en défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (en position du Sumotori)

CODG66

KIHON - 1ER DAN

* MODULE 2 – KIHON EN POURSUITE :

Exécuter les 3 enchaînements restants
Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

FONCTIONNEMENT :

Le candidat se présente face aux jurys, salue les jurys puis se tourne vers sa gauche (9h) vers le point 0 avec le pied gauche devant
Exécution du 1er enchaînement vers la gauche, puis face aux jurys, puis vers la droite
Changement de garde et exécution de ce même enchaînement vers la droite, puis face aux jurys, puis vers la gauche.

Même principe pour les deux enchaînements suivants.

Départ : Annoncez « Reï » / « Yoï » / « Hidari ou Migi Kamae (selon l'enchaînement à faire) en Zenkutsu dachi (en fente avant gauche)

* MODULE 3 – Travail deux par deux :

NOTE AUX JURYS : S'assurer que le candidat qui tient les cibles tient bien la **cible rouge à droite** et la **bleue à gauche**

S'assurer que le candidat place correctement la cible : Exemples :
- **NE PAS** avoir les 2 cibles superposées
- Pour les **mawashi geri jodan**, mettre la cible de la main inverse (dos de la main côté joue)
- pour les **mawashi geri chudan**, celui qui tient les cibles serait mieux en garde inverse afin de mettre la cible de la main inverse sur le ventre et en tournant légèrement le buste (ainsi pas de risque de gêner l'autre ou de le blesser avec un coude). **IMPORTANT :** pour le mawashi geri : soit niveau tête soit sur le ventre **PAS AU NIVEAU DE L'EPAULE !!!**

En cas de mauvaise tenue de cible :
arrêter les candidats et leur rappeler de tenir correctement la cible
(ventre ou joue selon la technique et le niveau)

IMPORTANT : S'assurer que celui qui tient les cibles fasse bien 1 sursaut arrière entre le maete/kizami et le gyaku zuki

Les deux candidats sont à une **distance de 3 mètres** (rôles définis avant l'exercice). **Vous N'IMPOSEZ PAS QUI COMMENCE !!!**

Uke : effectue 2 sursauts **ARRIERES** ou **CÔTES** (au choix) afin de **casser la distance** pour que Tori puisse faire une recherche de distance **ET** reprise de distance ; puis se stabilise avec les cibles. Ne pas hésiter à demander à Uke de se déplacer plus s'il le faut puisque **vous devez juger** Tori dans sa recherche de distance **ET** sa reprise de distance.

Tori : Recherche la distance en fonction de la technique et développe son attaque **(AVEC CONTROLE !!!)**. Il **doit** se repositionner après l'exécution de sa technique (en reprenant sa distance à chaque fois) *(qu'il réalise 3 fois **minimum**)*

IMPORTANT : pour les mawashi geri, le candidat doit annoncer le niveau jodan ou chudan avant de lancer son attaque, afin de permettre au plastron de positionner la cible au bon niveau (soit au visage en bras inversé pour faire une légère poussée à l'impact, soit au ventre en bras inversé avec le buste légèrement tourné).

Le *jury choisira 5 attaques sur les 7*.

Le jury annonce la technique et le candidat la réalise au minimum 3 fois, puis le jury annonce la technique suivante et ainsi de suite :

- cible collée sur le ventre : Mae geri Jambe Arrière avec repose vers l'arrière
- cible collée soit à la joue, soit au flanc : Mawashi geri Jambe Arrière avec repose vers l'arrière
- cible collée sur le ventre : Mae geri Jambe Avant avec reprise de distance
- cible collée soit à la joue, soit au flanc : Mawashi geri Jambe Avant avec reprise de distance
- cible collée en haut de l'épaule ou de la joue (avec la tête légèrement tournée) : Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (= reculer d'un pas)
- cible collée sur le ventre : Gyaku zuki chudan en pas chassé ou croisé avec reprise de distance en pas chassé ou croisé
- 1 cible en haut de l'épaule ou de la joue + 1 cible collée sur le ventre : Maete + Gyaku zuki chudan **avec 2 sursauts** ➢ le plastron **doit faire** 1 sursaut entre les 2 techniques du candidat