KIHON - 3E DAN

CODG66

* 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 Gauche – Pied Gauche en avant :

Exécuter sans reposer la jambe **Mae Geri Chudan Droit** suivi de **Yoko Geri Kekomi Chudan Droit** en Ayumi Ashi
Suivi de **Gyaku Zuki Gauche** en Zenkutsu Dachi / puis ramener le poing en Hikite

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Avancer (sans reposer la jambe) Coup de Pied de face Droit puis d'un coup de pied Latéral Droit / Suivi d'un coup de poing Gauche avec le bras inverse à la jambe avant (en fente avant) / ramener le poing en arrière

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

Exécuter **Mae No Mawashi Geri Chudan Gauche** en Tsugi Ashi
Suivi d'un semblant **Mawashi Geri Droit transformé en Ura Mikazuki Geri** en Ayumi Ashi
Suivi de **Gyaku Teisho Uchi Gauche** en Zenkutsu Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Avancer en Pas Chassé Coup de Pied Circulaire de la jambe avant / suivi d'un semblant Coup de Pied Circulaire Droit transformé en Coup de Pied Circulaire Intérieur-Extérieur en avançant d'un pas / suivi d'une attaque avec la paume de la main inverse à la garde (en fente avant)

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

Exécuter **Uchi Ude Uke Gauche** en Hiki Ashi en Kokutsu Dachi
Suivi de **Jodan Age Uke Droit** en Hiki Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Gyaku Shuto Uchi Gauche** en Yori Ashi en Zenkutsu Dachi
Reprise de la Garde Droite ***Pour le retour : même exercice en Garde Gauche***

Reculer d'un pas avec une Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (en fente arrière) / Suivi de reculer d'un pas avec une défense haute par un mouvement remontant avec le bras (en fente avant) / suivi d'une attaque circulaire avec le tranchant de la main opposée à la jambe avant en pas glissé (en fente avant)

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

Exécuter **Mae No Mae Geri Chudan Gauche** en Tsugi Ashi
Suivi de **Soto Ude Uke Gauche** en Hiki Yori Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Gyaku Mawashi Enpi Uchi Jodan** en Yori Ashi en Zenkutsu Dachi
Reprise de la Garde Gauche ***Pour le retour : même exercice en Garde Droite***

Avancer en Pas glissé Coup de Pied de face Gauche / suivi d'une défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur / suivi d'une attaque en Pas glissé avec le coude inverse de la jambe avant niveau haut en fente avant

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

Exécuter **Tetsui Uchi Gauche** en Hiki Ashi en Kokutsu Dachi
Suivi de **Kagi Zuki Chudan Droit** en Yori Ashi en Shiko Dachi
Suivi de **Otoshi Enpi Uchi Gauche** sur place en Shiko Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Reculer d'un pas avec une attaque circulaire avec la main en marteau éminence d'hypothénar (en fente arrière) / suivi d'un Coup de Poing en Crochet au corps en Pas glissé (en position du sumotori) / suivi d'une attaque avec le coude Gauche de haut en bas (en position du Sumotori)

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

Exécuter **Soto Ude Uke Droit** en Hiki Ashi Ashi en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Enpi Uchi Chudan Droit** (paume de la main face au sol) en Yori Ashi en Shiko Dachi
Suivi de **Gyaku Mawashi Enpi Uchi Jodan** en Yori Ashi en Neko Ashi Dachi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Reculer d'un pas avec une défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur en fente avant / suivi d'une attaque avec le coude au corps en Pas glissé en position du Sumotori / suivi d'une attaque en Pas glissé avec un coup de coude circulaire niveau haut du bras inverse de la jambe avant en position du Chat

KIHON - 3E DAN

CODG66

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

Exécuter **Mae No Yoko Geri Kekomi Gauche** en Yori Ashi
Suivi de **Ushiro Geri Chudan Droit** en Ayumi Ashi
Suivi de **Mae No Ura Mawashi Geri Droit Jodan** en Tsugi Ashi / Puis reprise de garde Droite

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

En avançant en Pas glissé exécuter un Coup de Pied Latéral défonçant Gauche / suivi d'un Coup de Pied vers l'arrière en avançant d'un pas / Suivi d'un Coup de Pied en revers tournant de la jambe avant en Pas chassé niveau haut

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

Exécuter **Gyaku Teisho Nagashi Uke Gauche** en Hiki Ashi en Neko Ashi Dachi
Suivi de **Tate Kizami Zuki Chudan Droit** en avançant le Pied Droit en Fudo Dachi
Suivi de **Nukite Gauche** en Ayumi Ashi en Shiko Dachi
Reprise de la Garde Gauche ***Pour le retour : même exercice en Garde Droite***

Reculer d'un pas avec une défense avec la paume de la main en esquive inverse à la jambe avant en position du Chat / suivi d'un Coup de Poing avec le poing vertical au corps en avançant le pied Droit en position équilibrée de combat / suivi d'une attaque directe en pique de main en avançant d'un pas en position du Sumotori

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

Exécuter Tsugi Ashi **Mae No Ashi Baraï**
Suivi de **Gyaku Shuto Uchi Droit** en Zenkutsu Dachi
Suivi de **Otoshi Enpi Gauche** en Yori Ashi en Shiko Dachi
Reprise de la Garde Gauche ***Pour le retour : même exercice en Garde Droite***

Avancer en pas glissé avec un fauchage du pied avant /suivi d'une attaque circulaire avec le tranchant de la main inverse de la jambe avant en fente avant / suivi d'une attaque avec le coude Gauche de haut en bas (en position du Sumotori)

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

Exécuter **Mae Geri Chudan Droit**
Suivi, sans reposer la jambe, de **Uchiro geri Droit**
Suivi, sans reposer la jambe, de **Mawashi Geri Droit** en Ayumi Ashi

Cet enchaînement se fera alternativement à Droite et à Gauche

Exécuter Coup de Pied de face Droit /suivi sans reposer la jambe d'un Coup de Pied Arrière / suivi sans reposer la jambe d'un Coup de Pied Circulaire Droit et reposer devant

* MODULE 2 – KIHON EN POURSUITE :

Tirage au sort de 3 enchaînements sur les 7 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)

KIHON - 3E DAN

CODG66

* 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