

FICHE PASSAGE DE GRADE CEINTURE MARRON 1^{er} KYU

DEROULEMENT ET EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

- KIHON (la technique se fait sur 1 pas) –SAMBON (sur 3 pas)-GOHON (sur 5 pas)
- TRAVAIL MULTIDIRECTIONNEL (travail statique et en rotation)
- TRAVAIL SUR CIBLE (travail de précision et de réaction)
- KATA LIBRE ET IMPOSE (demande concentration –intensité-respect des temps-kiai)
- JYU IPPON KUMITE (savoir parer -esquiver avec fluidité et contre attaquer dans l’instant)
- BUNKAI (présenter quelques séances d’un kata avec partenaire)
- RANDORI (combat souple en enchainant les attaques en gardant un esprit technique et respectueux)

Pour valider ma ceinture marron je dois être capable de connaître et d’effectuer parfaitement les techniques suivantes :

TECHNIQUES DEMANDEES				
POSITIONS	BLOCAGES	TECHNIQUES DE PIEDS	TECHNIQUES DE POINGS	KATAS
ZENKUTSU DACHI	GEDAN BARAI	MAE GERI	OI ZUKI	HEIAN SHODAN
KOKUTSU DACHI	JODAN AGE UKE	MAWASHI GERI	GYAKU TSUKI	HEIAN NIDAN
KIBA DACHI	UCHI UKE	YOKO GERI	NUKITE	HEIAN SANDAN
KOSA DACHI	SHUTO	URA MAWASHI GERI	URAKEN	HEIAN YODAN
NEKO ASHI DACHI	SOTO UKE	USHIRO GERI	MAITE TSUKI	HEIAN GODAN
-	HAISHU	USHIRO MAWASHI GERI	TAISHO	BASSAI DAÏ
-	-	MIKAZUKI GERI	HAITO	-

CI-DESSOUS LA DECOMPOSITION DU KATA HEIAN GODAN

HEIAN GODAN



MUSUBI DACHI



KAMAE



UCHI UKE



GYAKU TSUKI



KAGI TSUKI



UCHI UKE



GYAKU TSUKI



KAGI TSUKI



MOROTE UKE



JUJI GEDAN



JUJI JODAN



KAMAE



UKE TSUKI



TSUKI
KIAI!



GEDAN BARAI



HAISHU UKE



MIKA UKI GERI



EMPI UCHI



MOROTE UKE



TSUKI AGE



SAUT
KIAI!



JUJI UKE



MOROTE UKE



TEISHO BARAI /
GEDAN NUKITE



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



KAMAE



TEISHO BARAI /
GEDAN NUKITE



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



KAMAE



MUSUBI DACHI