

Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décollerait le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches

* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

ALLER : En avançant : Yoko geri chudan JAR (Ze) / (SP) Uraken Uchi (Ze) / (SP) Gyaku zuki Chudan (Ze)

RETOUR : En reculant : Shuto uke (Ko) / (SP) Gyaku nukite Chudan (Ze)

ALLER : En avançant : Mae geri Chudan JAR (Ze) / (SP) Kizami (Maete) zuki Jodan (Ze)

RETOUR : En reculant : Gedan barai (Kiba dachi ou Shiko dachi) / (SP - MB) Uraken uchi (Kiba ou Shiko dachi)

* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps au commandement du jury

Mae geri chudan droit (JAR) poser devant en zenkutsu dachi / Reculer Jodan age uke gauche (Ze)

↳ + Idem en garde droite

* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

Enchaînement à faire sur 4 temps, au commandement du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix

JAV Yoko geri Chu (en avançant en pas chassé - Ze) / (SP) Uraken uchi Jodan (Ze) / Reculer en pas chassé en fudo dachi

* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

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

IMPORTANT : *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si le candidat est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

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 :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

LEXIQUE :

* DEPLACEMENTS :

Ayumi ashi = avancer d'un pas

/

Hiki ashi = reculer d'un pas

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

Tsugi ashi = pas chassé

* POSITIONS :

Ze = Zenkutsu dachi

/

Ko = Kokutsu dachi

Ki = Kiba dachi

/

Shi = Shiko dachi

* AUTRES :

SP = Sur Place

/

MB = Même Bras

JAV = Jambe Avant

/

JAR = Jambe Arrière

Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décolle le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches

* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

ALLER : *En avançant* : Mawashi geri JAR (Ze) / (SP) Kizami (Maete) zuki Jodan (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Shuto uke (Ko) / (SP) Gyaku zuki Chudan (Ze) / (SP) Shuto uke (Ko)

ALLER : *En avançant* : Yoko geri Chu JAR (Ze) / (SP) Gyaku Taïsho uchi Jodan (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Jodan Age uki (Ze) / (SP) Gyaku zuki Chudan (Ze)

* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps au commandement du jury

Mae geri chudan droit (JAR) poser devant en zenkutsu dachi / Reculer Uchi uke gauche (Ze)

↳ + *Idem en garde droite*

* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

Enchaînement à faire sur 4 temps, au commandement du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix

JAV Mae geri (en avançant en pas chassé - Ze) / (SP) Gyaku zuki Chudan (Ze) / Reculer en pas chassé en fudo dachi

* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

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

IMPORTANT : *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

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 :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

LEXIQUE :

* DEPLACEMENTS :

Ayumi ashi = avancer d'un pas

/

Hiki ashi = reculer d'un pas

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

Tsugi ashi = pas chassé

* POSITIONS :

Ze = Zenkutsu dachi

/

Ko = Kokutsu dachi

Ki = Kiba dachi

/

Shi = Shiko dachi

* AUTRES :

SP = Sur Place

/

MB = Même Bras

JAV = Jambe Avant

/

JAR = Jambe Arrière

Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décolle le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches

* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

ALLER : En avançant : (SP) Yoko geri JAV / Yoko geri JAR (Ze – Ayumi A.) / (SP) Shuto uchi Jodan (Ze)

RETOUR : En reculant : Shuto uke (Hiki ashi) / (SP) Gedan baraï (Ki ou Shi) / (SP) Gyaku nukite Chudan (Ze)

ALLER : En avançant : Mawashi geri JAR (Ze – Ayumi A.) / (SP) Uraken uchi Jodan (Ze) / Gyaku taïsho jodan (Ze)

RETOUR : En reculant : Mae geri JAV (Ze – Hiki ayumi A.) / (SP) Jodan age uke (Ze) / Gyaku zuki Chudan (Ze)

* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

Départ Hidari Fudo dachi : Sur 3 temps au commandement du jury

Mae geri chudan droit (JAR) poser devant en zenkutsu dachi / Reculer Jodan age uke gauche (Ze) / (SP)

Gyaku haïto uchi jodan droit

↳ + **Idem en garde droite**

* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ Fudo dachi

Enchaînement à faire sur 4 temps, au commandement du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix.

JAV Yoko geri Chu (en avançant en pas chassé - Ze) / (SP) Uraken uchi Jodan (Ze) / Reculer en pas chassé Gedan baraï (kiba ou shiko dachi)

* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

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

IMPORTANT : *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

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 :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

LEXIQUE :

* DEPLACEMENTS :

Ayumi ashi = avancer d'un pas

/

Hiki ashi = reculer d'un pas

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

Tsugi ashi = pas chassé

/

Hiki Tsugi ashi = pas chassé en reculant

* POSITIONS :

Ze = Zenkutsu dachi

/

Ko = Kokutsu dachi

Ki = Kiba dachi

/

Shi = Shiko dachi

* AUTRES :

SP = Sur Place

/

MB = Même Bras

JAV = Jambe Avant

/

JAR = Jambe Arrière

Important : Ne pas pénaliser un candidat qui décollerait le talon arrière, alors qu'il met du kime et a un travail de hanches

* MODULE 1 – Techniques sur 3 pas :

ALLER : (SP) Mawashi geri JAV / Mawashi geri JAR (Ze – Ayumi A.) / (SP) Kizami (Maete) zuki Jo (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Shuto uke (Ko) / (SP-MB) Yoko empi uchi Chudan (Ki ou Shi) / (SP) Gyaku Nukite Jo (Ze)

ALLER : *En avançant* : Yoko geri Chu (Ze – Ayumi A.) / (SP) Yoko empi uchi Chu (Ki ou Shi) / Gyaku Taïsho uchi Jo (Ze)

RETOUR : *En reculant* : Mae geri JAV (Ze – Hiki ayumi A.) / (SP) Uchi uke / Gyaku Haïto uchi Jodan (Ze)

* MODULE 2a – Enchaînement sur place :

Départ Hidari Fudo dachi : sur 3 temps au commandement du jury

Mae geri chudan droit (JAR) poser devant en zenkutsu dachi / Reculer Uchi uke gauche (Ze) / (SP) Gyaku zuki chudan droit (Ze)

↳ + *Idem en garde droite*

* MODULE 2b – Enchaînement multidirectionnel : Départ : Fudo dachi

Enchaînement à faire sur 4 temps, au commandement du jury dans 4 directions différentes ET garde au choix

JAV Mae geri (en avançant en pas chassé - Ze) / (SP) Gyaku zuki Chudan (Ze) / Reculer en pas chassé Shuto Uke (Ko)

* MODULE 3 – Travail deux par deux :

Les deux candidats sont à une distance de 3 mètres (rôles définis avant l'exercice).

Uke : effectue 2 sursauts ARRIERES ou CÔTES (au choix) puis se stabilise avec la cible

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

IMPORTANT : *Il est conseillé que le plastron tienne la cible dans la main gauche si Tori est garde gauche et dans la main droite s'il est garde droite. Le candidat doit prévenir avant de commencer s'il fera son mawashi geri jodan ou chudan.*

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 :

Mae geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAR avec repose vers l'arrière (➤ cible collée soit à la joue, soit au flanc)

Mae geri JAV avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Mawashi geri JAV avec reprise de distance ((➤ cible collée sur l'autre côté de la joue ou l'autre flanc)

Oï zuki jodan avec retour en hiki ashi (➤ main collée au niveau de la carotide)

Gyaku zuki chudan avec reprise de distance (➤ cible collée sur le ventre)

Maete + Gyaku zuki chudan avec 2 sursauts (➤ main à la gorge + cible collée sur le ventre)

↳ le plastron doit faire un sursaut entre les deux techniques du candidat

LEXIQUE :

* DEPLACEMENTS :

Ayumi ashi = avancer d'un pas

/

Hiki ashi = reculer d'un pas

Yori ashi = pas glissé, sursaut avant

/

Tsugi ashi = pas chassé

* POSITIONS :

Ze = Zenkutsu dachi

/

Ko = Kokutsu dachi

Ki = Kiba dachi

/

Shi = Shiko dachi

* AUTRES :

SP = Sur Place

/

MB = Même Bras

JAV = Jambe Avant

/

JAR = Jambe Arrière