

## Kihon examen du 1er Dan du 2 décembre 2023

### PARTIE N° 1 :

#### *Techniques simples en déplacement sur 3 pas :*

1. OIE ZUKI –GYAKU en ZEN KUTSU DASHI
2. AYUMI ASHI AGE UKE en KOKUTSU DASHI (avancer et reculer)
3. TSUGI ASHI YOKO GERI en ZEN KUTSU DASHI. (Jambe avant pas chassé)

#### *Enchainements simples en déplacement sur 3 pas :*

1. AYUMI ASHI GEDAN BARAI GYAKU en ZEN KUTSU DASHI
2. MAWASHI-GERI (Jb arrière) + URAKEN + GYAKU ZUKI
3. GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI + JODAN AGE UKE (avancer/reculer)

### PARTIE N° 2 :

#### *Techniques simples en position de combat (Fudo Dashi) à droite puis à gauche :*

1. KIZAMI +YORI ASCHI SHUDAN GYAKU ZUKI+KIZAMI ZUKI, revenir en reculant YORI ASHI
2. MAWASHI GERI (poser derrière)+KIZAMI-GYAKU (TSUGI-ASHI) revenir en TSUGI ASHI vers l'arrière
3. YORI ASHI VERS L'ARRIERE+SOTO UKE + YORI ASCHI VERS L'AVANT+KIZAMI+ GYAKU ZUKI, REVENIR YORI ASHI VERS

#### *4 Enchainements multidirectionnels en position de combat ( à droite puis à gauche )*

1. AYUMI ASHI GYAKU ZUKI SHUDAN Revenir en reculant d'un pas, puis décaler la jambe arrière de 90° vers l'extérieur, dans les 4 directions
2. Décaler la jambe (Ar) +YORI ASHI (Ar) +SOTO UKE + GYAKU +YORI ASHI+MAWASHI (jb av)
3. OIE TSUKI+RECULE 1 PAS + AGE UKE + GYAKU.

### PARTIE N° 3 KIHON AVEC PARTENAIRE PRESENTANT UNE CIBLE :

1. MAE GERI SHUDAN de la jambe arrière posée derrière
2. MAWASHI GERI SHUDAN OU JODAN de la jambe arrière posée derrière
3. MAE GERI, de la jambe avant TSUGI HASHI
4. MAWASHI GERI, de la jambe avant TSUGI HASHI JODAN OU SHUDAN
5. GYAKU ZUKI SHUDAN
6. KIZAMI ZUKI JODAN, suivi de GYAKU ZUKI SHUDAN
7. OI ZUKI JODAN, retour arrière.

**Note :** Le Jury choisira 5 techniques parmi les 7.