



Kihons de la commission technique 2015

5e kyu (Exigence de la commission technique régionale)

Programme pour avoir le 4e Kyu

Kihon de blocage

1	2	3	4
zenkutsu dachi age uke	gedan barai	gyaku zuki	\
zenkutsu dachi uchi uke	mate zuki	gyaku zuki	\
zenkutsu dachi soto uke	kiba dachi empi	jodan uraken uchi	zenkutsu dachi gyaku zuki
zenkutsu dachi gedan barai	jodan uraken uchi	gyaku zuki	\
kokutsu dachi shuto uke	zenkutsu dachi gyaku nukite	\	\

Kihon d'attaque

1	2	3	4
zenkutsu dachi mae-geri	mate-zuki	gyaku-zuki	\
zenkutsu dachi yoko geri kekomi	uraken uchi	gyaku-zuki	\
zenkutsu dachi mawashi geri	gyaku zuki	uraken uchi	\
zenkutsu dachi ushiro geri	gyaku shuto-uchi	aito	\
zenkutsu dachi ura mawashi	shuto uchi	\	\

6e kyu

Programme pour avoir le 5e kyu

Kihon de blocage

1	2	3	4
zenkutsu dachi age uke	gyaku aito	\	\
zenkutsu dachi uchi uke	mate-zuki	gyaku zuki	\
zenkutsu dachi soto uke	nekoachi-dachi shuto-barai	jodan uraken uchi	\
zenkutsu dachi gedan barai	jodan uraken uchi	gyaku zuki	\
kokutsu dachi shuto uke	zenkutsu dachi gyaku nukite	\	\

Kihon d'attaque

1	2	3	4
zenkutsu dachi mae-geri	mate-zuki	gyaku-zuki	\
zenkutsu dachi yoko geri kekomi	uraken uchi	\	\
zenkutsu dachi mawashi geri	gyaku-zuki	\	\
zenkutsu dachi ushiro geri	\	\	\
\	\	\	\

7e Kyu

Programme pour avoir le 6e kyu

Kihon de blocage

1	2	3	4
zenkutsu dachi age uke	gyaku aito	\	\
zenkutsu dachi uchi uke	mate zuki	\	\
zenkutsu dachi soto uke	gyaku zuki	\	\
zenkutsu dachi gedan barai	jodan uraken uchi	\	\
kokutsu dachi shuto uke	zenkutsu dachi gyaku nukite	\	\

Kihon d'attaque

1	2	3	4
zenkutsu dachi mae-geri	mate-zuki	\	\
zenkutsu dachi yoko geri keage	jodan uraken uchi	\	\
zenkutsu dachi mawashi geri	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\

8e kyu

Programme pour avoir le 7e kyu

Kihon de blocage

1	2	3	4
zenkutsu dachi age uke	gyaku zuki	\	\
zenkutsu dachi uchi uke	gyaku zuki	\	\
zenkutsu dachi soto uke	gyaku zuki	\	\
zenkutsu dachi gedan barai	gyaku zuki	\	\
kokutsu dachi shuto uke	zenkutsu dachi gyaku nukite	\	\

Kihon d'attaque

1	2	3	4
zenkutsu dachi mae-geri	mate-zuki	\	\
zenkutsu dachi yoko geri keage	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\

9e kyu

Programme pour avoir le 8e kyu

Kihon de blocage

1	2	3	4
zenkutsu dachi age uke	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\
zenkutsu dachi gedan barai	\	\	\
kokutsu dachi shuto uke	\	\	\

Kihon d'attaque

1	2	3	4
zenkutsu dachi mae-geri	\	\	\
\	\	\	\
zenkutsu dachi oi zuki	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\