



Kihons de la commission technique KCA 2015

Pour la 2ème ceinture bleue 4e Kyu

Kihons à faire selon la CTR1

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	shuto uchi	gyaku aito	\
zenkutsu dachi ura mawashi	gyaku shuto uchi	\	\

Pour la 1ère ceinture bleue 5e Kyu

Kihons à faire en carré

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	\	\	\
zenkutsu dachi ura mawashi	\	\	\

Pour la ceinture verte 6e Kyu

Kihons à faire en carré

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	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\

Pour la ceinture orange 7e Kyu

Kihons à faire en ligne

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	\	\	\
\	\	\	\
\	\	\	\

Pour la ceinture jaune 8e Kyu

Kihons à faire en ligne

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	\	\	\
\	\	\	\