



Epreuve de passage 1^{er} Dan karaté

Kihon en ligne

- 1 : Zenkutsu dachi , avancer mae geri , poser age uke sur place gyaku zuki.
- 2 : Zenkutsu dachi , avancer mawachi geri , poser uraken uchi , sur place gyaku uchi uke
- 3 : Kukutsu dachi , avancer shuto uké , sur place mae geri jambe avant , déplace Zenkutsu dachi gyaku zuki.
- 4 : Kiba dachi, avancer yoko geri. Poser yoko empi , sur place gedan barrai même bras avec petit retrait arrière.

Kihon retour point de départ : (Fudo dachi) à effectuer à droite et à gauche

- 1 : Pas chassé Yoko geri Keage jambe avant, revenir point de départ suivi de ozae uke suivi de Yoko geri kekomi jambe arrière posé derrière.
- 2 : Reculer age uke Pas chassé mawachi geri jambe avant suivi de gyaku zuki.

Kihon en multidirectionnel : (Fudo dachi) à effectuer à droite et à gauche.

- 1 : Sur place uchi uke en décalant jambe arrière de 45° suivi d'un pas glissé en exécutant kizami zuki puis gyaku zuki.
- 2 : Sur place shuto jodan uke bras avant suivi de shuto jodan uchi bras arrière en effectuant un déplacement en rotation de la jambe avant vers l'extérieur de 30° et vers l'arrière. Suivi de mae geri jambe arrière poser devant.

Travail sur cible :

Parmi les techniques suivantes le candidat exécute une répétition de 5 assauts en se repositionnent après chaque déplacement du plastron pour démontrer la recherche de distance et de précision.

- Mae geri jambe avant
- Mae geri jambe arrière
- Mawachi geri jambe avant
- Mawachi geri jambe arrière
- Oi zuki
- Gyaku zuki
- Kizami zuki suivi de gyaku zuki