

CRITERES D'EXAMEN 8° KYU

<p><u>Programme d'examen::</u></p> <p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> > jo Oi tsuki (zkd) > ch Oi tsuki (zkd) < jo Age uke (zkd) < ge Kake uke (zkd) < Gedan barai (zkd) < ch Shuto uke (kkd) > ch Mae geri (zkd) <p>KUMITE (gohon kumite : Kaeshi version) A: kamaete, gauche avant - B: Yoi</p> <ol style="list-style-type: none"> jo Oi tsuki - Age uke ch Oi tsuki - Gedan barai <p><i>kime waza (kiai):</i> ch Gyaku tsuki</p> <p>KATA Heian Shodan</p> <p>GENERAL Comprendre les termes japonais 'débutants'</p>	<p><u>Légende:</u></p> <p>> < □ jo ch -> // ... + ± zkd kkd kbd fd vrij Jiyu ni kamaete kime waza Yoi Yame ↻ ↻ ↻ ↻↻</p>	<p>Mae ni: en avant Sagaru: en arrière Yoko e: latéral Jodan Chudan suriashi sans déplacement petite pause combinaison combinaison même côté Zenkutsu dachi Kokutsu dachi Kiba dachi Fudo dachi Position libre Position de combat libre Contre-attaque Shizentai (être prêt) Retour vers shizentai 90° à droite 90° à gauche Tourner 180° Tourner 360° en arrière</p>
---	--	---