

CEINTURE



BLANCHE

KIHON SUR PLACE 3 fois de chaque côté.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE En avançant sur trois pas.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons :

- 1 - AYUMI ASHI - HIKI ASHI EN ZENKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Reculer d'un pas en position d'attaque.
- 2 - ACHIJI DASHI - CHOKU TSUKI
Debout avec les pieds en Yoï - Coup de poing sur place.
- 3 - AYUMI ASHI - GEDAN BARAÏ EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Bloquer en bas.
- 4 - AYUMI ASHI - SOTO UKE EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Bloquer en fermant au niveau du buste.
- 5 - AYUMI ASHI - JODAN AGE UKE EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Bloquer en montant au-dessus de la tête.
- 6 - AYUMI ASHI - OÏ TSUKI JODAN EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Coup de poing au visage.
- 7 - AYUMI ASHI - OÏ TSUKI SHUDAN EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Coup de poing au corps.
- 8 - AYUMI ASHI - MAE GERI SHUDAN EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Coup de pied direct au corps.
- 9 - AYUMI ASHI - MAWASHI GERI EN ZENKUTSU
Avancer d'un pas - Coup de pied circulaire.

Ceinture blanche/Jaune

- 10 - AYUMI ASHI - HIKI ASHI EN KOKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Reculer d'un pas en position de défense.
- 11 - AYUMI ASHI - SHUTO UKE EN KOKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - blocage mains ouvertes en position de défense.
- 12 - AYUMI ASHI - USHI UKE EN KOKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Blocage en ouvrant en position de défense.

CEINTURE



JAUNE

KIHON SUR PLACE 3 fois de chaque côté.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE En avançant sur trois pas.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons : Ceux de la ceinture blanche +

1 - AYUMI ASHI / GEDAN BARAÏ EN ZENKUTSU / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Bloquer en bas et coup de poing opposé.

2 - AYUMI ASHI - UCHI UKE EN KOKUTSU / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Bloquer en ouvrant au niveau du buste et coup de poing opposé.

3 - AYUMI ASHI - JODAN AGE UKE EN ZENKUTSU / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Bloquer en montant au-dessus de la tête et coup de poing opposé.

4 - AYUMI ASHI - SHUTO UKE EN KOKUTSU / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Blocage mains ouvertes et coup de poing opposé.

Ceinture Jaune / Orange.

5 - AYUMI ASHI - MOROTE UKE EN KOKUTSU.
Avancer d'un pas - Bloquer à deux bras au niveau du buste.

6 - AYUMI ASHI - OSAE UKE / NUKITE EN ZENKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Blocage horizontal main ouverte - pique de doigts.

7 - AYUMI ASHI - URAKEN UCHI EN ZENKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Frappe de poing avec le revers.

8 - KAMAE - MAETE TSUKI - GYAKU TSUKI - KIZAMI TSUKI.
Sur place en garde - Coup de poing avant - Coup de poing opposé - Coup de poing avant avec effacement du buste.

9 - TSUGI ASHI - YOKO GERI.
Pas chassé - Coup de pied avec le corp de profil.

CEINTURE



ORANGE

KIHON SUR PLACE **3 fois de chaque côté.**

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE

En avançant et en reculant sur trois pas.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons : Ceux de la ceinture jaune +

1 - AYUMI ASHI / GEDAN BARAÏ EN KIBA DASHI / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Bloquer en bas en position du cavalier de fer et coup de poing opposé.

2 - AYUMI ASHI - URAKEN UCHI EN KIBA DASHI / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Frappe avec le revers de poing et coup de poing opposé.

3 - AYUMI ASHI - TETTSUI en ZENKUTSU / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Frappe en marteau et coup de poing opposé.

4 - AYUMI ASHI - MAE GERI KEAGE / GYAKU TSUKI.
Avancer d'un pas - Coup de pied direct fouetté et coup de poing opposé.

Ceinture Orange / Verte.

5 - AYUMI ASHI - YOKO GERI KEKOMI.
Avancer d'un pas - Coup de pied latéral pénétrant.

6 - YORI ASHI - KIZAMI TSUKI JODAN / GYAKU TSUKI SHUDAN
Pas glissé - Coup de poing avant avec effacement du buste au visage et coup de poing opposé au corps.

7 - AYUMI ASHI - SHUTO UCHI EN ZENKUTSU DASHI.
Avancer d'un pas - Frappe avec le tranchant de la main.

CEINTURE



VERTE

KIHON SUR PLACE **3 fois de chaque côté.**

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour
Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE

En avançant et en reculant sur trois pas.

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons : Ceux de la ceinture Orange +

1 - AYUMI ASHI / GEDAN BARAÏ EN KIBA DASHI / GYAKU TSUKI / MAE GERI KEAGE.

Avancer d'un pas / Bloquer en bas en position du cavalier de fer / coup de poing opposé et coup de pied direct fouetté.

2 - AYUMI ASHI / URAKEN UCHI EN ZENKUTSU / GYAKU NUKITE.

Avancer d'un pas - Frappe avec le revers de poing et frappe en pique de doigts opposé.

3 - AYUMI ASHI - MIKAZUKI GERI / GYAKU TSUKI.

Avancer d'un pas - Frappe de pied en croissant et coup de poing opposé.

4 - AYUMI ASHI - USHIRO GERI .

Avancer d'un pas - Coup de pied retourné direct

Ceinture Verte / Bleue.

5 - AYUMI ASHI - HAÏSHU UKE en KOKUTSU / YORI ASHI - KIZAMI TSUKI EN FUDO DASHI.

Avancer d'un pas - Blocage avec le dos de la main - Pas glissé / Coup de poing avant avec effacement du buste

6 - TSUGI ASHI - KIZAMI TSUKI JODAN / YORI ASHI GYAKU TSUKI SHUDAN

Pas chassé - Coup de poing avant avec effacement du buste au visage et pas glissé coup de poing opposé au corps.

7 - AYUMI ASHI - FUMIKOMI en KIBA DASHI.

Avancer d'un pas - Frappe en écrasant avec le pied en position du cavalier de fer.

CEINTURE



KIHON SUR PLACE **3 fois de chaque côté.**

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour
Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE **En avançant et en reculant sur trois pas.**

Reï (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons : Ceux de la ceinture Verte +

1 - AYUMI ASHI / GEDAN BARAÏ EN KIBA DASHI / KAGI TSUKI / TSUGI ASHI YOKO GERI KEAGE.

Avancer d'un pas / Bloquer en bas en position du cavalier de fer / coup de poing opposé en crochet et coup de pied latéral en pas chassé.

2 - AYUMI ASHI / URA TSUKI UCHI EN ZENKUTSU / GYAKU MAWASHI TSUKI / AGE EMPI USHI.

Avancer d'un pas - Frappe avec le poing en remontant et frappe avec le poing en crochet / Frappe du coude en remontant.

3 - YORI ASHI - TATE TSUKI / GYAKU TSUKI / URA MAWASHI GERI.

Pas glissé - Frappe avec le poing vertical / coup de poing opposé / Coup de pied circulaire inversé.

4 - AYUMI ASHI - KAKATO GERI / EMPI USHI.

Avancer d'un pas - Coup de pied en marteau / Coup de coude.

Ceinture Bleue / Marron.

5 - AYUMI ASHI - HAÏSHU UKE en KOKUTSU / YORI ASHI - YOKO EMPI USHI EN KIBA DASHI.

Avancer d'un pas - Blocage avec le dos de la main - Pas glissé - Coup de coude latéral.

6 - AYUMI ASHI - MAE TOBI GERI.

Avancer d'un pas - coup de pied direct sauté.

7 - AYUMI ASHI - YOKO TOBI GERI.

Avancer d'un pas - coup de pied latéral sauté.

CEINTURE



MARRON

KIHON SUR PLACE **3 fois de chaque côté.**

Rei (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour
Changement de garde.

Itch (1) retour - **Ni** (2) retour - **San** (3) retour

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

KIHON EN LIGNE

En avançant et en reculant sur trois pas.

Rei (Salut) - **Yoï** (Tiens toi prêt) - **Kamaé** (En garde).

Annonce du kihon n°1 en japonais et en français 2 fois.

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Itch (1) - **Ni** (2) - **San** (3) **Mawate** (Demi-tour)

Annonce du 2 ème kihon...

Yamé (Yoï) - **Yassmé** (Salut final)

Liste des kihons : Ceux de la ceinture Bleue +

1 - AYUMI ASHI / JODAN AGE UKE EN KIBA DASHI / YORI ASHI YOKO EMPI / USHIRO MAWASHI GERI.

Avancer d'un pas / Bloquer en haut en position du cavalier de fer / Pas glissé / Coup de coude latéral / Coup de pied circulaire retourné.

2 - AYUMI ASHI / TAÏSHO UCHI EN ZENKUTSU / GYAKU MAWASHI TSUKI / AGE EMPI USHI.

Avancer d'un pas - Frappe avec la paume de main / frappe avec le poing en crochet / Frappe du coude en remontant.

3 - YORI ASHI - TATE TSUKI / GYAKU AÏTO / URA MAWASHI GERI.

Pas glissé - Frappe avec le poing vertical / Frappe main ouverte côté pouce / Coup de pied circulaire inversé.

4 - AYUMI ASHI - KAKATO GERI / USHIRO EMPI USHI.

Avancer d'un pas - Coup de pied en marteau / Coup de coude.

Ceinture Bleue / Marron.

5 - AYUMI ASHI - MOROTE UKE en KOKUTSU / YORI ASHI - MOROTE TSUKI EN KIBA DASHI.

Avancer d'un pas - Blocage avec le dos de la main - Pas glissé / Coup de coude latéral.

6 - AYUMI ASHI - MAWASHI TOBI GERI.

Avancer d'un pas - coup de pied circulaire sauté.

7 - AYUMI ASHI - USHIRO TOBI GERI.

Avancer d'un pas - coup de pied retourné sauté.