

DO – 道

Le do c'est la notion de cheminement, et donc de progression, ce qui fait lien l'évolution par grades. Ce cheminement implique la notion de vigilance (commune à toute les Voies). Une vigilance qui n'est pas une tension, ni une raideur, il s'agit de « porter attention », d'observer, de permettre les conditions propices à la venue d'une transformation (*Nichi-nichi Kore Kô Nichi 日々是好日, chaque jour est un bon jour... pour porter attention*). C'est un engagement dans le temps, dont la mise en œuvre est simple à formuler : il s'agit ni plus ni moins de suivre une pratique avec ses principes. Discipline permettant de traverser la distraction des j'aime/je n'aime pas et les envie/pas envie du fonctionnement psychologique normal, au service de plus de profondeur. A titre d'exemple, restituer un kata mobilise capacités corporelles, mémoire, effort physique, gestion d'émotions, demande peut-être d'apprendre à s'éloigner de nos réactions automatiques de peur, de jugement, ou d'excès d'amour propre liés à notre parcours de vie etc... traverser l'exercice et réaliser le décalage entre l'appréhension et l'action... le kata devient alors un entraînement à la division d'attention, un outil de mise en perspective et offre un appui pour un changement d'être, pour qui veut bien en prendre conscience (vigilance).

La pratique implique la notion d'étude : travail personnel, questionnements et recherches, et prendre le temps de lectures. Comme la lecture et relecture de ce programme. Une pratique est qualifiée de Voie (do) quand elle demande à celui qui pense ne pas être un lecteur, de progresser, d'acquérir des savoirs, du vocabulaire ; et à celui qui lit aisément elle demande d'acquérir le discernement entre connaître et croire avoir compris. « Shoshin », c'est par l'humilité que la pratique s'exprime le mieux, en se détachant de l'idée de « raté/réussi », et en effaçant les illusions de permanence, de maîtrise, de vision linéaire... A l'instar de ce programme de grades, qui est voué à évoluer, à changer en partie. Il y aura des rajouts, des retraites, des modifications, mais toujours dans les mêmes grandes lignes. Il vous appartiendra d'imprimer la dernière version, dont la date figure en bas de chaque page.

Masakatsu agatsu 正勝吾勝, la vraie victoire est celle que l'on remporte sur soi-même. Un grade ce n'est pas un examen de type scolaire, ni de type entretien, ni l'évaluation ponctuelle d'une connaissance superficielle, ni une comparaison, ni l'expression de l'ego ou encore le théâtre de prouesses physiques. Il s'agit de repères dans un cheminement, de points d'appui dans sa pratique personnelle et autonome. C'est un système de croissance.

Un système de croissance

Mode d'emploi ! La validation ou la présentation d'un grade se fait lorsque la totalité des cases du dit grade sont cochées. Il y a 2 cases par item : la vôtre et celle d'un enseignant. Votre case vous plonge dans l'appropriation de votre pratique et vous implique dans le suivi de votre parcours. Vous devez d'abord cocher votre case avant d'obtenir la validation du professeur. Vous cochez lorsque vous avez vu l'item concerné et qu'il vous semble que vous êtes en mesure de le restituer, à votre niveau bien entendu. L'enseignant viendra dans un second temps confirmer l'acquis et valider l'item en cochant la case (avec date). Chaque ligne du programme doit être vue (et revue pour affirmer l'acquis) soit lors de dates réservées à cet effet, soit en cours régulier, soit à la demande du candidat.

Pour la validation officielle de la ceinture noire 1^{er} Dan, deux solutions possibles : soit en club, soit devant le jury du département. Pour les 2^{ème} et 3^{ème} Dan, passage obligatoire devant le jury du département. Dans tous les cas de figure, l'examen doit être fidèle à la réglementation de la CSDGE de la FFK, trouvable en format PDF. Il est important de bien s'approprier ce règlement également, notamment les annexes.

C'est un système de croissance, plutôt qu'une charge de travail ponctuelle avant la présentation fébrile d'une prestation à une date fixe, le programme laisse le grade arriver à son terme, tel un fruit mûr, suivant une progression naturelle. Ceci n'empêchant pas les moments d'épreuve et de mises en situation propices à la transformation (cf. 1^{er} chapitre). Ainsi le temps de progression est fonction de chacun, dans l'espoir d'optimiser l'accès à de vrais acquis plutôt que des savoirs évanescents.

Ce programme donne une vision d'ensemble, des repères visuels de votre situation, des points précis de pratique, un programme complet mais... non exhaustif ! Il ne faudrait pas non plus sombrer dans le dogmatisme et la sclérose de vocabulaire.

Vocabulaire – une autre langue

Le contenu du programme est non exhaustif ! Il s'agit toujours de choix. Tout n'est pas nommé. Ce n'est pas parce que ce n'est pas nommé que cela n'existe pas. À l'inverse, ce n'est pas parce que ce sont ces fondamentaux là qu'il n'existe pas de variations légitimes. Et ce n'est pas parce qu'il existe des variations que nous devons nous autoriser l'approximation avec nos fondamentaux. Le programme ne contient pas tout le Karaté. Et le Karaté lui-même est une porte d'entrée dans le temple à multiples entrées de l'art martial. Grossièrement le Karaté, comme beaucoup de pratiques d'Asie, se caractérise par 3 axes : une formation corporelle, des outils de self-défense, des outils de sparring. Les 3 aspects se nourrissant mutuellement et se reliant par l'approfondissement de la connaissance de soi (do).

Le fait qu'il s'agisse de vocabulaire japonais peut paraître seulement un obstacle, mais c'est aussi une opportunité. Cela a des avantages et des inconvénients. D'abord cela offre l'intérêt de retrouver le même vocabulaire sur l'ensemble du globe. Le risque c'est de passer à côté du sens, mais cela peut stimuler l'envie de faire des recherches, là où celui dont c'est la langue maternelle se contentera peut-être du sens qui semble évident au premier degré mais superficiel. La recherche du sens et de ses variations peut laisser entrevoir une profondeur à la technique non perçue de prime abord. Le risque avec du vocabulaire étranger, c'est de transposer notre façon de concevoir la langue et de passer à côté de la nature contextuelle de la langue japonaise. De prendre les termes techniques pour des « noms fixes », comme des objets nommés, et ainsi scléroser l'expression corporelle de ceux-ci. Pour utiliser une analogie c'est comme confondre la notion de « s'asseoir » avec le terme « tabouret ». De remplacer un terme qui sous-entend « une action adaptable » par une « chose fixe » et un sens rigide. Le risque aussi, pour reprendre l'analogie, c'est confondre le « concept de tabouret » avec la « forme particulière et spécifique d'un tabouret » pris à part. Le vocabulaire c'est avant tout une nomenclature à caractère pratique, et une convention au sein d'un groupe. Vigilance donc à ne pas se bloquer sur une traduction trop étriquée, voire erronée, peut-être parfois mystifiée (ou ayant subi les affres de la mode), et il existe beaucoup de synonymes ! Privilégiez plutôt de raisonner en termes de mouvements dynamiques (quid des postures ?). *Hatsuun Jindo 抜雲尋道, derrière le nébuleux, trouvez le chemin.*

1^{er} DAN – construction

Mission fondations ! Point de vue exécution technique, les grands principes sont explorés voire connus. La restitution des grandes lignes de la pratique de base est ostensible : descendre le centre de gravité – rester à la même hauteur – mobilisation du hara, des hanches – relâchement des épaules, tenue des aisselles, coudes vers le bas – conscience de la ligne centrale – travail en ligne droite – travail en rotation, en décalage – posture avec tenue des genoux, des plis inguinaux – connaissance des appuis, talons ou avant pied - etc. Bonne trajectoire des mouvements de bras et de jambes, volonté de parfaire la technique. Les deux systèmes de base pour conduire la masse du corps sont connus et démontrables : système hanmi/shomen (« rotation » des hanches) et système de translation du hara (ayumi ashi shomen/shomen par exemple). Etc... Le karatéka ceinture noire conserve sa verticalité, il ne tangué pas, il sait faire bloc. Pour le Shotokan, c'est le symbole du tigre « Tora no maki » illustré par Hoan Kosugi qui a été choisi. Sans tomber dans la douteuse imitation d'animaux, le symbole est une aide et un rappel à se représenter un combattant vélocé, agile et incisif. La dynamique du 1^{er} Dan se situe entre le tigre et le roc.

Ceci s'illustre également dans le travail avec partenaire. Chaque mouvement défensif comme offensif est exécuté à 100%. Le karatéka 1^{er} Dan cherche systématiquement à être dans une position qui permette d'optimiser l'exploitation de ses moteurs corporels fondamentaux. Il y a de fait un gros travail de placement, de distance et de postures. Le 1^{er} Dan prendra le temps de travailler « step by step », une action complète après l'autre, en distinguant vitesse et explosivité de précipitation. Il se construit. Il découvre puis renforce ses outils, qu'il affine avec son partenaire dans l'expression la plus directe.

2^{ème} DAN – accélération

Mission confirmation ! Plus d'aisance dans l'exécution technique. Meilleure coordination. Ce caractérise par plus de vitesse mais résultant d'une évolution naturelle. Optimisation de l'utilisation de la force par amélioration de la technique. Plus de précision. Le « sujet » est connu, c'est une confirmation du 1^{er} Dan, les hésitations disparaissent. Stabilité et solidité maintenue malgré la vitesse et les prises de risque grâce à une amélioration des appuis notamment. Les critères techniques s'affinent, la technique s'est polie par la pratique. Plus d'explosivité. Meilleure adaptation.

Avec partenaire, plus de variété et moins d'hésitation. Plus rapide dans le choix et l'exécution. Meilleur contrôle. Meilleure gestion de la distance. Meilleur timing. Capable aussi de plus de puissance. Début de restitution de variations d'une même technique. L'exécution des fondamentaux est franche et convaincante. Le karateka 2^{ème} Dan commence à gérer des variations de puissance à des fins stratégiques. Le 2^{ème} Dan montre dans sa pratique le gout de « Shin Gi Tai » 心技体, en associant compétences technique, renforcement du corps, et esprit de décision. Il est question ici aussi de vigilance, Zanshin 残心, mais dans le sens de maintenir tout du long une conscience qui comprend (contient), littéralement qui « demeure focus sur », l'adversaire, autant que sur soi et sur le suivi de la situation ou de l'exercice.

3^{ème} DAN – connexion

Mission liaisons ! Point de vue exécution technique, mobilisation de plusieurs moteurs, plusieurs charnières corporelles en complément des hanches (ouverture/fermeture sternum/omoplates par exemple – compression/décompression etc.) Associer les charnières entre elles, liaison entre le passage d'une charnière à l'autre. Passer de « la force qui crée le mouvement » à la sensation du « mouvement qui crée la force ». Utilisation de la force de gravité, gestion fine du poids du corps et du poids des parties du corps, optimisation de la capacité à conduire la masse corporelle. Se caractérise par plus de fluidité, par l'apparition de mouvements plus courts, par l'utilisation du mouvement précédent pour une meilleure exécution du mouvement suivant, qui amène le mouvement suivant etc. Un 3^{ème} Dan commence à créer des ponts entre ses différentes connaissances, ses expériences, voire ses différentes pratiques.

Travail avec partenaire : les sensations corporelles internes ouvrent le champ à de nombreuses variations d'application d'une technique. Ces variations visuellement observables ne sont plus vécues pour le 3^{ème} Dan comme des variations mais comme l'expression du principe unique ou de la trajectoire de la technique de référence. La capacité à exprimer de la variété n'empêche pas la simplicité. Plus de justesse. Plus de mobilité si nécessaire, ou plus de contact et d'ancrage à contrario. La longue distance n'est plus la seule situation cherchée, début d'un karaté plus court et de corps à corps. Capacité à passer d'une distance à l'autre. Plus de cohérence et d'efficacité. Meilleure lecture du partenaire. Ce caractérise par une certaine détente (fudoshin). Le Karateka 3^{ème} Dan entre naturellement dans une première approche de « Shu Ha Ri » 守破離, il intègre les fondamentaux, puis utilise les fondamentaux, en arpente les contours et les limites, puis il décline les fondamentaux.

4^{ème} DAN – expression

Mission créativité ! Chaque Dan inclut les Dan précédents. Le Karatéka 4^{ème} Dan, à l'instar du 3^{ème} Dan, est capable à la demande de restituer les techniques et les exercices spécifiques vus pour les Dan précédents. Cependant, dans la continuité de « Shu Ha Ri » 守破離, il ne cherche plus « à faire » mais à être la technique. Le Karateka 4^{ème} Dan commence à avoir une recherche qui lui est propre. Le passage de Dan se caractérise par beaucoup de créativité : il est demandé au candidat de créer son propre kihon, ses propres enchaînements sur cibles, son Jiyu Ippon Kumite, ses bunkais sur 2 katas différents... Ce n'est plus le jury qui nous parle, c'est nous qui lui parlons.

La grande variété de techniques et la densité du contenu des exercices proposés dans la formation au Karaté doivent mener à la liberté. Passé les efforts d'apprentissage, il ne s'agit plus de réciter par cœur ni de coller à un carcan. L'apparent foisonnement de techniques est d'ailleurs un indice : il n'est pas possible de choisir consciemment à l'instant T telle ou telle technique, ni de tout réciter par cœur. Ce qui s'impose naturellement ce sont des principes plus ou moins inconsciemment intégrés au travers de ce parcours. La finalité c'est une sensation de liberté. Le Karaté c'est ce qu'il reste quand on a tout oublié.

REÏ SHIKI 礼式

protocole et étiquette du dojo

Attitude - Il y a une attitude et des codes autour de la pratique des arts martiaux. Il ne s'agit pas de morale. Cependant une attitude en adéquation avec sa pratique et son grade est aussi un objectif de la pratique. **Hygiène** – cf. règlement intérieur. Venir propre, kimono lavé, pieds propres, ongles coupés, vigilant vis-à-vis des odeurs corporelles et celles des protections. Mettre des chaussures en dehors des tatamis (le mieux est d'avoir toujours ses Zoori dans son sac).

Soin – C'est également dans la culture des arts martiaux de prévoir un sac spécialement dédié à sa pratique, de gérer son matériel avec une certaine déférence, Keiko-gi plié et repassé par soi-même, équipement organisé pour éviter les oublis. Au dojo, être à précaution avec le matériel prêté, le ranger comme il l'était... prendre soin consciemment.

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{ier} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Ritsu rei** – salut debout.....

- En arrivant et en quittant les tatamis
- Au début et à la fin du travail avec partenaire
- Début et fin des exercices

. **Seiza / Zarei / Kiritsu** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. **Shomen ni rei / Sensei ni rei / Otagani rei** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. **Yame / Yasume** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Remarque : Yame = cessez (l'action en cours mais pas la situation)

Yasume [yasmé] = repos, relâchez-vous (changer de situation)

. **Mokusō 黙想 / Mokusō yame 黙想止め** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Remarque : 黙 calme intérieur – silence 想 pensée

Il s'agit d'être en observation silencieuse. De ne plus suivre ni nourrir les pensées

et les émotions qui passent. S'extraire des attractions intérieures et extérieures.

Basiquement traduit par méditation en français. Souvent décrit les yeux fermés,

mais conseillé aussi les yeux mi-clos, regard orienté à 3 mètres devant soi,

mais ne regarde rien.

Yoi ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TANREN KIHON 鍛錬基本

Tanren : forger, raffiner et polir : processus d'affûtage, de purification et de perfectionnement. Renforcement. verticalité – stabilité – puissance – équilibre – solidité - vitesse - grands mouvements – hikite hanche...

. **Posture Shizen-tai** (corps naturel)

Remarque : pieds naturels ou parallèles (**Heiko dachi**), coccyx vers les genoux, tenue du hara, tenue des aisselles, positionnement de la nuque, prise de **Yoï-dachi** : connexion, toutes les articulations déverrouillées.

. **Postures Musubi dachi, Heisoku dachi, Hachiji dachi...**

. **Position statique Zenkutsu dachi de face (shomen)**

Remarque : Position forte vers l'avant, jambe arrière tendue, talons ancrés.

. **Position statique Zenkutsu dachi avec commentaires**

Remarque : tensions internes, ouvert/fermé, « hanche dans le genou » etc.

. **Position statique Zenkutsu alternance shomen / Hanmi :**

Remarque : mobilisation de la hanche, coordination hanche/tronc, tenue du hara/coccyx, tenue de la verticalité, talons ancrés, tenue du genou avant, hanches parallèles au sol et jambe arrière forte vers l'avant : genou déverrouillé en hanmi mais maintien de la pression vers l'avant, ce n'est pas fudo-dachi.

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ème} Dan		3 ^{ème} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. **Position statique Kiba dachi**

Remarque : pieds parallèles : « talons sortis vers l'extérieur », poids 50/50, ancrage sur l'avant des pieds, genoux naturels (ne pas forcer sur l'extérieur).

. **Position statique Kiba dachi avec commentaires**

Remarque : comment la posture immobile induit le mouvement – tensions contraires...

. **Position statique Kokutsu dachi**

Remarque : tenue du pli inguinal (fermé), angle des pieds, verticalité, la jambe avant n'est pas inerte.

. **Position statique Kokutsu dachi avec commentaires**

. **Position statique Fudo dachi**

Remarque : alternance hanmi/shomen

. **Position statique Neko ashi dachi**

. **Position statique Kosa dachi**

. **Position statique Sanchin dachi**

. **Position statique Shiko dachi**

Remarque : court ou large selon application

. **Position statique Kyo dachi**

. **Déplacement ayumi-ashi (avance) /hiki-ashi (recul) - Zenkutsu-dachi**

Remarque : pieds à plat au sol, les talons restent ancrés

. **Ayumi-ashi /hiki-ashi – Kiba-dachi**

. **Ayumi-ashi /hiki-ashi – Kōkutsu-dachi**

. **Ayumi-ashi /hiki-ashi – Fudo-dachi**

. **Ayumi-ashi /hiki-ashi – Neko-ashi-dachi**

. **Ayumi-ashi /hiki-ashi – Sanchin-dachi**

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐								
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐						
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐				

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. **Mawate Zenkutsu-dachi :**

- Demi-tour forme classique (+ gedan barai)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
- Avec regroupement	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Vers la jambe avant	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐

. **Choku-zuki**, 3 formes de hanches :

- Conduit la masse, reste ma-hanmi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Jette la masse, élastique, retour shomen	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec compression / rebond	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Choku-zuki frappe sur bouclier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Oï-zuki** en Zenkutsu-dachi :

Remarque : buste de face, épaules à égale distance de la cible, talons au sol
le déplacement « c'est » la frappe, poing arrive en même temps que la masse

- En avançant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En reculant avec compression et/ou légère reprise d'appui	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Oï-zuki sur bouclier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Gyaku-zuki** en Zenkutsu-dachi :

Remarque : buste de face, épaules à égale distance de la cible, talons au sol,
le déplacement « c'est » la frappe, poing arrive en même temps que la masse.

- En avançant	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En reculant avec compression et/ou légère reprise d'appui	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐

. **Yoko-zuki** en Kiba-dachi, Ayumi-ashi/hiki-ashi

.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

. **Kizami-zuki** en **Moto-dachi**, Ayumi-ashi/hiki-ashi

.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Remarque : pose le pied puis frappe, grand hanmi (to-ma hanmi).

- Kizami-zuki sur pattes d'ours	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

. **Jun-zuki / Gyaku-jun-zuki**

.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---	---	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Remarque : hanche « naturelle », libre (chika-ma hanmi), Ayumi/hiki-ashi

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. Tobikomi zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□
. Gyaku-zuki en Fudo-dachi :															
- Sur place (hanche) en passant en Zenkutsu.....	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□				
- Sur place (hanche + descente) en maintenant Fudo-dachi.....	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
- Avec déplacement Tsugi-ashi en maintenant Fudo-dachi	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
- Idem sur bouclier	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
. Jakute-(gyaku)-zuki															
- Idem sur bouclier	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Naname Yori-ashi, Jakute-zuki															
. Kizami-zuki, Jakute-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Maete-zuki, Gyaku-zuki et inversement (= Ren-zuki) en Fudo-dachi															
. Tobikonde Sambon Tsuki (Oï ou Jun-zuki + Ren-zuki), en Zenkutsu	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Remarque : compression	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Idem sur bouclier	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Kizami-zuki, Gyaku-zuki en Zenkutsu															
Remarque : Hanmi/Shomen	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Mawari-ashi / O'mawari-ashi en Fudo-dachi, Migi et Hidari															
- Idem + Ren-zuki Zenkutsu-dachi	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Idem sur Bouclier	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Variante avec Tai-sabaki (départ Shizen-tai)	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□
. Kiba-dachi Morote-Tate-Shuto (Kiko) allée/retour :															
- Gohon kihon avec pivot vers l'avant du tronc Ayumi/hiki-ashi	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□				
- Gohon kihon avec pivot dans le dos Ayumi/hiki-ashi	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□				
- Kiba-dachi Morote-Tate-Shuto + Ayumi-ashi Oï-zuki A/R	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Kiba-dachi Morote-Tate-Shuto + Kaïten-ashi Gyaku-zuki Zenkutsu A/R	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□

. Tetsui-uchi :

- Ayumi/hiki-ashi **Kiba-dachi**
- Sur **bouclier** (Yoko / Otoshi / Soto...)

. Kagi-zuki, Kiba-dachi

- Idem sur **bouclier**

. Age-zuki :

- Façon uppercut (Kata Enpi – démarre poing vers cible)
- Façon jab fouetté remontant (démarre coude vers cible)

. Fudo-dachi, Tate-shuto-kamae : Ura-zuki, Tate-zuki, Gyaku-zuki même bras

. Uraken uchi :

Remarque : fouetté (démarre coude vers cible)

coude tenu vers le bas

- Vertical (Mae, Tate)
- En extension (coude toujours vers le bas)
- **Fudo-dachi, Tsugi-ashi Uraken** avec préparation
- **Patte d'ours**

. Soto-shuto-uchi / Gyaku-soto-shuto-uchi :

- Préparation à la tempe
- Préparation en passant derrière la nuque (dégagement)
- Direct de hikite, courbe très courte
 - o Direct
 - o Avec ellipse (dans les 2 sens)
- Éprouver **sur Pao**

. Uchi-shuto-uchi / Gyaku-uchi-shuto-uchi (Koshi Gyaku Kaiten)

. Kōkutsu-dachi, Shuto-uke (Ayumi/Hiki ashi)

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.	.	.
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. **Haïto-uchi :**

- Soto-haïto-uchi (jun/gyaku)	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Ura (uchi) Haïto-uchi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
- Éprouver sur Pao	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Teisho-uke / Teisho-uchi + Pao :**

- Jun / Gyaku	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐				
- Mawashi / Sukui	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐		
- Ura / Otoshi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

. **Haishu uke/uchi**

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--	--

. **Empi-uchi (+ Pao) :**

- Zenkutsu Tate-empi (uchi ou uke)	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Kiba-dachi Yoko-empi	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Zenkutsu Mawashi-empi	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Même bras Tate/ushiro/mawashi/yoko-empi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Mae-empi / Otoshi-empi-uchi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
- Naname-mawashi-empi + Kamae-te	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
- Ura-age-empi-uchi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

. **Hiza-geri (= Hitsui-geri) :**

- Zenkutsu Mae-hiza-geri (koshi kamae)	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Kiri-kaeshi, Hiza-geri	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Hiza-geri jambe arrière, (tsugi-ashi), remise Hiza-geri même jambe	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Flow Ashi-fumikae Hiza-geri (variante circulaire etc.)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
- Tobi Hiza-geri	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Idem sur Pao (avec tirage)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Seiryuto / Keito / Koken, uchi et uke**

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------

. **Kake-te / Tsukami-uke**

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

. **Osae-uke / Mae-ude deaï osae uke**

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------

• • • • • □ □ □ □

- ☐ ☐ ☐ ☐
 ☐ ☐

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

- . . . □ □ □ □ □ □ □
- . . . □ □ □ □ □ □ □ □

. Mawashi-geri :

- Ayumi-ahi, Mawashi-geri-kekomi, avec koshi

- o Armer sur le côté
- o Armer devant

- + Gyaku-zuki
- Tsugi-ashi Mawashi-geri-Keage, fouetté plat du pied
- Naname Mawashi-geri
- Otoshi Mawashi-geri
- Sur **Bouclier et Pao**

. Mikazuki / Kakato / Ushiro-mawashi... Keri(s) sur Pao, bouclier... ..

. Ura-mawashi-geri :

- Ura-mawashi-geri « Snappé »
- Ura-mawashi-geri Naname

. Gedan Barai / Gyaku-gedan-barai :

- En Zenkutsu ayumi/hiki-ashi
- + Tsuki
- + Tsuki en maintenant gedan-barai
- Idem en **Sambon Kumite**
 - o Tori : Oi-zuki (idem garde inverse)
 - o Tori : Mae-geri
 - o Idem en avançant
- Sur place en Yoï, utilisation des deux mains

. Jodan Age-Uke / Gyaku-Jodan-Age-Uke :

- En Zenkutsu ayumi/hiki-ashi
- + Tsuki
- + Tsuki en maintenant Age-uke
- Idem en **Sambon Kumite**
 - o Idem en avançant
- Sur place en Yoï, utilisation des deux mains

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐						
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐				
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. Soto-uke / Gyaku-soto-uke :

- En Zenkutsu ayumi/hiki-ashi
- + Kizami-zuki + gyaku-zuki
- Idem en maintenant le Kizami
- Idem en **Sambon Kumite**
- Sur place en Yoï, utilisation des deux mains

. Uchi-(ude)-uke / Gyaku-uchi-uke :

- En Zenkutsu ayumi/hiki-ashi
- + Tsuki
- + Tsuki en maintenant uchi-uke
- Idem en **Sambon Kumite** (avance – recule)
- Sur place en Yoï, utilisation des deux mains

. Enchaînement Age-uke / Soto-uke / Gedan-barai / Uchi-uke (Kiko) :

- 2 formes :
 - o Grande, avec armement bras tendu
 - o Courte, avec bras qui reste dans sa position
- Gauche/droite de chaque
- Kiba-dachi face à face avec Tori (4 Tsuki, jodan, chudan, gedan, chudan)
 - o 4 uke un bras après l'autre
 - o 4 uke du même bras

. Ushiro-geri :

- Avec masse dans la direction Mae, passe « Neko-ashi »
- Direct
- Avec bascule du poids vers l'arrière, « esquive »

. Ushiro-geri, Zenkutsu gyaku-zuki

. Flow de Keri :

Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri, Ushiro-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐						
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
. Fudo-dachi Kamae, Zenkutsu Gyaku-zuki, Tsugi-ashi Kizami-yoko-geri	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Ayumi-ashi Mae-geri, pose Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Recul Gedan-baraï, avance Mae-geri, pose Zenkutsu-dachi, Gyaku-zuki	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Départ Gyaku-zuki, recul Jodan-age-uke (avec préparation), sur place Mae-geri pose derrière, Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□		
. O'mawari ashi 45° Soto-uke jodan, Mawashi-geri, Uraken, Jun-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□
. Kokutsu Shuto-uke, Zenkutsu Gyaku-zuki, Kokutsu Shuto-uke :															
- 1 – 2 – 3	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□		
- 1 – 2,3	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
- 1,2,3	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□
. Recul Kokutsu shuto-uke, sur place Kizami Mae-geri, Zenkutsu Gyaku-Teisho-uchi	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Recul Yori-ashi Uchi-uke, recule Tsugi-ashi Gedan-baraï, avance Oi-zuki	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□
. Ayumi-ashi Kiba-dachi gedan-baraï, Kagi-zuki	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□				
. Ayumi-ashi Kiba-dachi gedan-baraï, Yori-ashi Tetsui-uchi, Kagi-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Zenkutsu Soto-uke, Yori-ashi Kiba-dachi Yoko-empi-uchi, Zenkutsu Uraken Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□
Remarque : conserver la même ligne d'attaque															
. Zenkutsu Soto-shuto-uchi, Uchi-shuto-uchi même bras	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□		
. Zenkutsu Gyaku-haïto-uchi, hiki-ashi Kiba-dachi Naname-otoshi-shuto-uchi, Yori-ashi Ura-age-uchi-shuto-uchi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□
. Recul 45° Kiba-dachi Jodan-age-uke, Zenkutsu Haishu-uchi, Shomen Gedan-baraï	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
. Recul 45° Kiba-dachi Gedan-baraï, Zenkutsu Gyaku-ura-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□		
. Recul 45° Kiba-dachi Gedan-baraï, Zenkutsu Hineri-uke Gyaku-ura-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□
. Avance 45° Zenkutsu Gyaku-jodan-age-uke, Kakato-geri, De-ashi	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□		
. Avance 45° Zenkutsu Gyaku-uchi-uke, Mawashi-geri repose derrière	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□		

Remarque : Hikite plexus

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. **Empi-uke (Tate, yoko)** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. **Yori-ashi (glisse, bondis) :**

Remarque : n'attaque pas le sol avec le talon

- Mae (devant) / Ato (derrière)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Yoko-ashi (côté) Hidari (gauche) / Migi (droit)	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En tournant Hidari/Migi – « point-virgule »	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Yori-ashi + « step » + yoko-ashi	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Tsugi-ashi (pas chassé) :**

- Mae / Ato / Naname	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En courbe (Mae / Ato)	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Tsugi-ashi + « step »	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Okuri-ashi :**

- Mae / Ato / Naname	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Variante Tsurikomi-ashi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐

. **Kiri-kaeshi (= Kae-ashi)** - regroupe puis réavance de l'autre garde.

Remarque : prendre de la distance et remettre avec force – trompe l'œil -

Ne pas aller complètement sur l'arrière, rester le plus possible en place.

Variations de prise de distance selon la situation et l'objectif. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. **Ashi-fumikae, « switch »** - changement de garde sur place :

Remarque : ce n'est pas un saut.

- Sur place	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En gagnant du terrain vers l'avant	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Latéral	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Suri-ashi** – déplacements de combat

Remarque : garde le contact avec le sol / glisse.

N'attaque pas le sol avec le talon :

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

- Sursauts (yori-ashi) avant / arrière	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Ayumi ashi avec retrait pied avant (variante tobikonde)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Hiki ashi avec tiré du pied arrière (variante tobikonde)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Sursauts et fentes pied avant seul « step »	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Sursauts et fentes pied arrière seul « step »	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Naname « zig-zag » yori-ashi (3 ^{ème} Dan : et version garde au centre)	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Naname « zig-zag » yori-ashi + tsugi-ashi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Nagashi / O'Nagashi / Aki-ashi = Tai Sabaki	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Tobi-ashi (variante en tournant)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐

. **Yori-ashi Maete-zuki** :

- Simple	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- Doubles	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En reculant	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- 2 fois en reculant + O'mawari-ashi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
- Sur patte d'ours	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Gyaku-zuki Suri-ashi** :

- Gyaku-zuki sursaut pied avant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Gyaku-zuki sursaut pied arrière	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Gyaku-zuki Yori-ashi	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Sur cible	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. **Yori-ashi Kizami-zuki, « step » (suri-ashi ou yori) Gyaku-zuki + Yoko-ashi**

- + Idem sur cible	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
---------------------------------	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

. **Tsugi-ashi Kizami Mawashi-geri**

- Idem sur cible	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-------------------------------	---	---	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Repères pour le niveau de :																
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan		
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	
. Tsugi-ashi Kizami Mae-geri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
- Idem sur cible	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Kizami Mae-geri, Gyaku-zuki (Suri-ashi)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Suri-ashi Migi Gyaku-zuki jodan, sort (migi yoko-ashi) Kizami-gedan-mawashi-geri	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Suri-ashi Mawashi-geri sur cible	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Suri-ashi Maegeri sur cible	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Kizami Mae-geri, Mawashi-geri (ayumi)	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Migi Gyaku-zuki, Migi Mawashi-geri	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Kamae hanmi, Kamae Gyaku-Tate-shuto, Yori-ashi Maete-zuki	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Yori-ashi Ren-zuki :																
- « Une, deux » classique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En laissant le Maete en contact	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Sur cible	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Tsugi-ashi Kizami-zuki + retour	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
. Tsugi-ashi Gyaku-zuki + retour	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
. Tsugi-ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki																
Remarque : Kizami « pendant » le Tsugi-ashi :																
- « Percute, percute »	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- En laissant Kizami tendu	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Kizami-zuki Suri-ashi step back	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			
. Kizami-zuki Suri-ashi, Jun-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
liés, mains restent devant																
. Step Hidari Maete-zuki jodan, Tsugi-ashi Migi Gyaku-zuki jodan, Hidari Oi-komi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Nagashi-zuki	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Ato-O-Mawari-ashi, Mawashi-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Repères pour le niveau de :																
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan		
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	
. Hiza-uke (soto), Gyaku-zuki jodan	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Ura-hiza-uke (uchi), Naname-otoshi-mawashi-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□
. Sokutei-Osae-Uke / Sokuto-uke / Mikazuki-uke	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□
. Sur place Ashi-baraï (pied au sol) Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Ayumi-ashi Mawashi-geri, Ayumi-ashi Ashi-baraï relevé, Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Migi Heiko-uke, Migi Gyaku-zuki	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Migi Heiko-uke, Migi Gyaku-zuki, Hidari Nagashi-(mawashi)-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Idem + Migi Mawashi-geri	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Hidari Heiko-uke, Hidari Nagashi-(mawashi)-zuki, Migi Mawashi-geri	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Suri-ashi, Gyaku-Teisho-uke (nagashi), Maete-zuki	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Suri-ashi, Décale Gyaku-gedan-nagashi, Maete-zuki	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Descendre step Gyaku-zuki chudan, remonte Tsugi-ashi Mawashi-geri	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Descendre step Gyaku-zuki chudan (armer Uraken), remonte « demi pas » Uraken jodan, Gyaku-zuki chudan	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Décale 45° Gedan-baraï, poursuit Uraken, Gyaku-zuki	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Décale Gedan-baraï, poursuit Uraken, Gyaku-zuki, hiki-ashi Kizami Keri	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Latéral Kumite-dachi, Kizami-yoko-geri	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Idem « tobi »	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Idem + Ayumi-ashi Yoko-geri	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□
- Sur bouclier	.	.	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
. Tobi Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□
. Tobi Gyaku-zuki, (step) Kizami-mawashi-geri, Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□
. Yori-ashi Maete-zuki, sort « Naname-kiri-kaeshi » (diagonale 45° chgt de garde, prise de centre), Gyaku-zuki, Oi-komi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□
. Yori-ashi Maete-zuki, sort « Naname-kiri-kaeshi » Kizami Mae-geri, Gyaku-zuki	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□
. Tsugi-ashi Ashi-baraï, Ashi-fumikae Hiza-geri	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□

Repères pour le niveau de :																
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan		
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	
. Sukui-uke, Mae-koza-dachi, mawate gedan-gyaku-zuki	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Hidari Heiko-uke, Migi Koshi-kamae, « Yama-zuki »	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐
. Switch Hidari Sankaku-zuki, Hidari Keri chudan	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐
. Kizami Mae-geri Keage, pose 45°, Mawashi-geri	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Aymi-ashi Mae-geri, Kosa-dachi, Yoko-geri 45°	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Kizami Mae-geri (mawashi), pose latéral (Kiba), Ushiro Yoko-geri	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
. Sankaku-zuki chudan / Nagashi-mawashi-zuki chudan, Mawashi-geri chudan	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐

CADRAGE TYPE KIHON MULTIDIRECTIONNEL :

. Travail du Ma (distance) sur CIBLES :

Repères pour le niveau de :																
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan		
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	
- Tori = cible fixe (2 pattes d'ours), Uke tourne autour à distance égale, Tori suit la rotation, et propose les cibles (Ren-zuki)	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Tori = cible fixe (2 pattes d'ours), MAIS c'est lui qui impose le sens de rotation, avec changement de direction ET fait déclencher Uke (Ren-zuki).	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Déplacements libres de Tori et Uke. Tori fait déclencher Uke. Techniques variées correspondantes à son grade :	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o En croix	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
o Dans tous les sens, tous types de déplacements	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐
- Travail sur cible type passage de grade FFK. Uke va vers la cible. Poursuite de Tori, puis attaque.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Travail sur cible en coup d'arrêt / contre : la cible vient vers Uke (file indienne). Techniques correspondantes à son grade :	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o Uke sur place ou comble la distance vers la cible	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o Uke contre en reculant / esquivant	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. TRAVAIL de MA avec CONTRÔLE :

- Tori point fixe debout,
Uke tourne autour et exécute les techniques
correspondantes à son grade sur Tori passif : contrôle !
De plus en plus fin avec l'évolution des grades

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Travail du Ma avec CADRAGE :

- Avec Tori, conserver la distance (même garde et inverse) :

- Yori-ashi en croix prédéterminée ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- Yori-ashi en croix libre, incertitude modérée ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- Suri-ashi dans tous les sens, incertitude max.
Remarque : ne pas reculer au-delà de 2 fois en ligne droite ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- Idem avec « attaques pédagogiques » de Tori
(« frappes » avec Pao ou cibles : cuisses, flancs, tête etc.) ☐ ☐ ☐ ☐

. KIHON MULTIDIRECTIONNEL version grade FFK ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Techniques correspondantes à son grade.

. Reprise des Kihon en interaction avec partenaire ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Techniques correspondantes à son grade.

(au choix du professeur)

KUMITE 組手

《 *croiser le fer* 》

組 grouper, unir, croiser 手 les mains

YAKUSOKU KUMITE

ECHANGES CONVENTIONNELS,

Coordination – précision – stabilité

– placement - distance

TRAVAIL TYPE SAMBON KUMITE (3 pas) / KIHON KUMITE (1 pas)

. Sambon Kumite Classiques Cf. Kihon

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
- Uke recule	☐	☐	☐	☐	☐	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
- Uke recule et avance	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Waza-Uke en percussion (et reprise Kamae)	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Waza-Uke en gardant le contact	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. Parades classiques Age/Uchi/Soto/Gedan,

Utiliser les deux mains :

- Sur place en Yoï	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec Tori et Uke qui avancent	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
. Être capable d'éprouver toutes les parades en Kihon Kumite	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

TRAVAIL TYPE KIHON IPPON KUMITE (10 attaques / Uke en Yoï)**. Parades / contres (2 contres possible) classiques – cf. Kihon**

hanmi-shomen, postures simples, Jun ou Gyaku, Happo : 8 directions

Go-no-sen :

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

- Dans l'axe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec décalage,															
o Latéral – yoko	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o Diagonale - Naname Ato	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o Diagonale - Naname Mae	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o Avec Pivots, Mawari	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec changements entre 2 positons	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec débordement, Tai-sabaki / yori/tobi-ashi etc... ..	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. Kihon Ippon Kumite en entier

- Forme Carrée orthodoxe type grade FFK	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
- En conservant si possible le contact de la parade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Avec variété formes de mains, variété de parades (gyaku etc.)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
- Avec plus de liaison parade/contre et Hente (pls contres possible)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
- Parades yang ou yin systématiques	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
- Avec saisies systématiques	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
- Forme Ten-no-kata (Tori départ en Yoï)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

TRAVAIL TYPE IPPON KUMITE (Tori & Uke en Kamae)**. Classique Go-no-sen, plus souvent fudo-dachi**

- Parade contre en 2 temps	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Contre en laissant la parade en contact	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
- Parade/contre simultanés	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. Recherche Sen-no-sen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Recherche Tai-no-sen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Ippon Kumite en entier, création personnelle type grade FFK (12 attaques) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Henka Kumite – toutes techniques autorisées

Tori et Uke construisent attaque, contre, parade du contre, re attaque etc... tour à tour

- 1 assaut ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 2 assauts ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- 3 assauts ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TRAVAIL TYPE JIYU IPPON KUMITE (départ à 3 mètres – Kamae)

. Application des Kihon ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Techniques correspondantes à son grade

. Tsukuri

recherche de « piège » (casser rythme / angles / kiri kaeshi etc...) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Libre en **annonçant la technique**, type grade FFK ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Libre en **annonçant le niveau**, type grade FFK ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Libre **sans annonce**, type grade FFK ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Façon **Henka Kumite**... (cf. ippon kumite) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. Façon **Shiai**, avec protections (casque...) : contrôlé !

recherche d'opportunité avancée ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TRAPPLING - DRILLS BASIQUES

RAPPEL :

. **Trappling** - Contact ext. bras avants (gardes triangles serrés), descend bras avant de Tori, Haiwan-uke, descend bras arrière de Tori (bras en croix) - **Tori : reprise de garde**

. **Trappling** - Gardes en contact ext. bras avants, Gyaku-Teisho, shuto X2

. Version entre **Byobu-daoshi**

. **Trappling** - Gardes en contact, Gyaku-Teisho, Tate-zuki :

- Tori parade puis appuyée : Empi-uke/Tate-uraken

- Tori parade puis appuyée : Tsukami-uke, Ura-zuki

- Version suivie de Osae-uke sur le 1^{er} bras, Ura-zuki (Tekki-Shodan)

. **Trappling** - Gardes en contact, gyaku-Teisho, Tate-zuki

chacun son tour **en continu (« lat-sao »)**

. **Tuishou** – Gardes (rondes) 2 bras en contact : ext. / int. / intérieur + extérieur etc.

Tire frappe / pousse frappe / dévie frappe etc...

. **Tuishou** – avant-bras en contact permanent – 1 bras / 2 bras.

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

JIYU KUMITE

EXPRESSION LIBRE (Jiyu), SOUPLE (Ju)

Adaptation – protection - liaison – équilibre

– timing – opportunité - déplacements - lecture

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. JU KUMITE / RANDORI

- Combat souple décontracté, **distance longue, entrer/sortir** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- Combats à **thèmes**
 - o Attaque dès qu'il y a un arrêt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 - o Attaque/contre aussitôt le Keri de Tori ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. MIDARE (Tori : Oi-zuki ou Mae-geri)

- Forme imposée avec **irimi** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- Forme libre ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

. ENSO KUMITE

Remarque : Distance moyenne et courte – pas de Tsuki visage

- Uke cherche à **garder en permanence le contact** d'un membre, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- A **tourner vers le centre de Tori, ou vers son dos**. Tori et Uke restent dans la sphère de combat
- Uke cherche à **placer jusqu'à 3 contres dans le mouvement** ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- **Makoto (sincérité) Kumite** : libre sans thème – au contact dosé ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

KATA 型

formes – moule

		Repères pour le niveau de :															
		Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
		Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
. Heian Shodan 平安初段		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	.	.
. Heian Nidan 平安二段		.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
. Heian Sandan 平安三段		.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
. Heian Yodan 平安四段		.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
. Heian Godan 平安五段		.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
. Tekki Shodan 鉄騎初段		.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
. Avoir déjà vu Bassai-daï, Enpi, Jion, Hangetsu, Kanku-daï		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐		
. Kata Sun and Moon (avec partenaire)		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
. Bassai-daï 拔塞大	}																
. Enpi 燕飛																	
. Jion 慈恩														☐	☐	☐	☐
. Hangetsu 半月																	
. Kanku Daï 観空大																	
. Avoir déjà vu Gankaku, Jitte, Kanku-sho, Bassai-sho, Tekki Nidan		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐
. Gankaku 岩鶴	}																
. Jitte 十手																	
. Kanku Sho 観空小																☐	☐
. Bassai Sho 拔塞小																	
. Tekki Nidan 鉄騎弐段																	
. Avoir déjà vu Sochin, Nijushiho, Gojushiho-sho, Unsu, Chinte		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐

. Un **Kata Heian** avec rajouts libres :

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
-	Avec un coup de pied à chaque pas et chaque transition	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□
-	Avec rajout de déplacements (tsugi/ recule avance etc.)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□
-	Kata Heian ou Tekki tout mains ouvertes	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□

BUNKAÏ 分解

démonter - décomposer - analyser

分 segment, partie 解 démêler, dénouer, expliquer

. Exprimer des séquences courtes d'un kata avec un partenaire :

Remarque : Pensez aux interactions avec le partenaire. Pensez que vous pouvez aussi être à l'initiative de l'action (bunkai ce n'est pas kihon ippon kumite).
Pensez que les katas collectionnent des entrées, des compléments sont souhaitables.
Toutes inspirations de « l'art martial » au sens large sont bienvenues. Il n'y a pas de distinction de style ni de pratique ici.

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^è Dan		3 ^è Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.
-	Applicables dans une dynamique type sparring	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□				
o	1 séquence	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□
o	2 séquences	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□
-	Appliquées façon scénette de self-défense / martial « antique »	.	.	.	.	□	□								
o	1 séquence	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
o	2 séquences	.	.	.	.	.	.	□	□						
o	3 séquences	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□				
o	6 séquences sur 2 katas différents (2x3)	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□				
o	Nombre de séquences et de katas libre	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□
-	Façon Drill : répétition en boucle d'une entrée de situation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□
o	Nombre de séquences libre	.	.	.	.	.	.	.	.	□	□	□	□	□	□

. Exprimer une séquence isolée d'un kata, sans partenaire

Il s'agit ici d'extraire une sensation, d'en tirer une mobilité, une action, un schéma moteur... et de l'exprimer en boucle, à sa façon.

Mobiliser les charnières, les appuis... trouver les messages profonds.

Bunkai c'est manger le gâteau, pas le moule. ☐ ☐

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

CULTURE MARTIALE

Repères pour le niveau de :															
Jaune		Orange		Vert		Bleu		Marron		1 ^{er} Dan		2 ^{ie} Dan		3 ^{ie} Dan	
Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.	Élève	Prof.

. EXPERIENCE ET OUVERTURE, PARCOURS :

- Soit, avoir suivi 5 stages d'Arts Martiaux	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Et/ou s'initier à une 2 ^{ème} discipline	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Et/ou s'être engagé à 1 compétition	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Et/ou avoir combattu aux 1 session des 100 Min Fight	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Et/ou avoir participé à 3 PEC Sparring	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

. BOITE A OUTILS :

- Flow de clefs	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Connaître les codes des luxations – sur un exemple (maintien extension etc... taper pour dire stop)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Base des dégagements de saisie	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Base des Ukemi (avant, arrière, côté)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Base des étapes d'une projection sur un exemple Tsukuri (préparation), Kuzushi (déséquilibre), Kake (exécution)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
- Déséquilibres Byobu-daoshi, Kake-daoshi (Ato), Sukui-nage, Mukae-daoshi	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	☐	☐	☐	☐	☐	☐