

Session 2026- 2^{ème} DAN

UV 1 : KIHON

• Partie 1

○ Techniques simples sur 3 pas

- AYUMI ASHI GYAKU ZUKI en ZENKUTSU
- HIKI ASHI SOTO UKE en ZEN KUTSU

- OKURI ASHI URAKEN en KIBA DACHI
- HIKI ASHI GEDAN BARAI en KIBA DASHI

- TSUGI ASHI MAE GERI en ZENKUTSU
- HIKI ASHI UCHI UKE en KOKUSTU

○ Enchaînement

- TSUGI ASHI MAWASHI GERI en ZENKUTSU + KISAMI TSUKI + GYAKU ZUKI
- HIKI ASHI JODAN AGE UKE en ZENKUTSU + GYAKU SHUTO UCHI + JODAN AGE UKE

- OKURI ASHI YOKO GERI en KIBA DACHI sur place URAKEN + GYAKU ZUKI en ZENKUSTU
- HIKI ASHI SOTO UKE en ZENKUTSU + même bras URAKEN + GYAKU ZUKI

- AYUMI ASHI SHUTO UKE en KOKUSTU + sur place GYAKU NUKITE en ZENKUTSU+ sur place KOKUSTU SHUTO UCHI
- HIKI ASHI UCHI UKE en NEKO ASHI DACHI + sur place KISAMI MAE GERI + posé devant GYAKU ZUKI en ZENKTUSU

• Partie 2 : Position de combat

○ Enchaînement 3 fois à droite puis 3 fois à gauche

- YORI ASHI GYAKU ZUKI + MAE GERI posé derrière + HIKI YORI ASHI GEDAN BARAI

○ Multi directionnel

- TSUGI ASHI MAWASHI GERI en ZENKUTSU + GYAKU ZUKI + HIKI YORI ASHI KISAMI TSUKI

• Partie 3

○ Cible : 5 attaques parmi 7 sur cible

- MAE GERI, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- MAWASHI GERI, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- MAE GERI de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- MAWASHI GERI, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- GYAKU ZUKI CHUDAN (coup de poing direct du bras arrière)
- KIZAMI ZUKI/MAETE ZUKI, niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki niveau chudan
- OÏ ZUKI (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière

UV 2- IPPON KUMITE

• 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan
- Maé Geri Chudan,
- Tsugi ashi Mawashi Geri
- Mawashi Geri
- Yoko Geri.

Session 2026- 3ème DAN

UV 1- KIHON

• Partie 1

○ Techniques sur 3 pas

- AYUMI ASHI AGE ZUKI en ZENKUTSU
- HIKI ASHI UCHI UDE UKE en KIBADACHI

- AYUMI ASHI MAWASHI GERI en ZENKUTSU
- HIKI ASHI SHUTO UKE en KOKUSTU

- MAWARI ASHI 360° URAKEN en ZENKUTSU
- HIKI ASHI MAE ENPI en KIBA DACHI

○ Enchaînement :

- OKURI ASHI YOKO GERI en KIBA DACHI + poser devant + GYAKU AITO en ZENKUTSU + SHUTO UCHI.
- HIKI ASHI GEDAN BARAI en NEKO ASHI DACHI + GYAKU MAWASHI ENPI en ZENKUTSU + URA ZUKI

- MAWARI ASHI 90° UCHI UKE en ZENKUTSU + GYAKU ZUKI + MAE GERI posé derrière et retour dans l'axe (un seul coté)
- HIKI ASHI TEISHO UCHI en KIBA DACHI + GYAKU AITO en ZENKUTSU + YOKO ZUKI en KIBA DACHI

- AYUMI ASHI UCHI UKE en ZENKUTSU + GYAKU ZUKI + URAKEN
- HIKI ASHI SHUTO UKE en KOKUSTU + sur place UCHI UKE en NEKO ASHI DACHI + AYUMI ASHI TATE ZUKI en ZENKUTSU

• Partie 2 : Position de combat

○ Enchaînement 3 fois à droite puis 3 fois à gauche

- YORI ASHI KISAMI ZUKI + GYAKU ZUKI + USHIRO MAWARI ASHI 45° URAKEN (se remettre à la bonne garde à chaque fois)

○ Multi directionnel

- OI ZUKI, sur place UCHI UKE en NEKO ASHI DACHI + KISAMI MAE GERI poser derrière

• Partie 3

○ Cible : 5 attaques parmi 7 sur cible

- MAE GERI, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- MAWASHI GERI, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- MAE GERI de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- MAWASHI GERI, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- GYAKU ZUKI CHUDAN (coup de poing direct du bras arrière)
- KIZAMI ZUKI/MAETE ZUKI, niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki niveau chudan
- OÏ ZUKI (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière

UV 2- IPPON KUMITE

• 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan
- Maé Geri Chudan,
- Mawashi Geri de la jambe avant,
- Mawashi Geri de la jambe arrière,
- Yoko Geri de la jambe arrière.