

PRESENTATION DU SPECIFIQUE WADO POUR LA COUPE DE FRANCE WADO

Vous arrivez face au jury, les 2 personnes sur la même ligne, espacées de 2 mètres et vous saluez le jury.

Départ en yoi (hatchiji datchi).

Vous commencez de suite par avancer la jambe gauche en faisant :

- 3 X junzuki no tsukikomi puis,
- Demi-tour gedan barai droit et enchaînez au retour par,
- 3 X kette junzuki no tsukikomi puis,
- Demi-tour gedan barai droit et sur place vous transformez votre mouvement en gyaku tsuki no tsukikomi gauche et enchaînez par,
- 3 X gyaku tsuki no tsuki komi puis,
- Demi-tour gedanbarai droit et sur place, vous transformez votre mouvement en gyakuzuki no tsukikomi gauche et enchaînez par,
- 3 X kette gyaku tsuki no tsuki komi puis,
- Demi-tour gedan barai droit

Sur place, revenir en migi shizentai et enchaînez par,

- 3 X tobikomi tsuki droit puis,
- Demi-tour en pivotant sur place en hidari shizentai et enchaînez par,
- 3 X tobikomi tsuki gauche puis,
- Demi-tour en pivotant sur place en migi shizentai et enchaînez par,
- 3 X tobikomi nagashi tsuki droit puis,
- Demi-tour en pivotant sur place en hidari shizentai et enchaînez par,
- 3 X tobikomi nagashi tsuki gauche puis,
- Demi-tour en pivotant sur place en migi shizentai et revenez en musubi datchi

Les kihons étant terminés vous pouvez saluer le jury.

Ensuite, vous vous mettez face à face, vous vous saluez et enchaînez par:

- 3 kihons kumités (chacun fait les 3 attaques et les 3 défenses à la suite)
- 2 tanto tori (chacun fait les 2 attaques et les 2 défenses à la suite)
- 2 itori (chacun fait les 2 attaques et les 2 défenses à la suite)

Pour chacune des 3 catégories ci-dessus, Tori et Uke exécutent les mêmes enchaînements.

Une fois terminé, vous vous saluez et vous saluez le jury.