

FICHE PASSAGE DE GRADE CEINTURE **BLEUE** 2^{ème} KYU

DEROULEMENT ET EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

- KIHON (la technique se fait sur 1 pas) –SAMBON (sur 3 pas)-GOHON (sur 5 pas)
- TRAVAIL MULTIDIRECTIONNEL (travail statique et en rotation)
- TRAVAIL SUR CIBLE (travail de précision et de réaction)
- KATA LIBRE ET IMPOSE (demande concentration –intensité-respect des temps-kiai)
- JYU IPPON KUMITE (savoir parer -esquiver avec fluidité et contre attaquer dans l’instant)
- BUNKAI (présenter quelques séances d’un kata avec partenaire)
- RANDORI (combat souple en enchainant les attaques en gardant un esprit technique et respectueux)

Pour valider ma ceinture **BLEUE** je dois être capable de connaître et d’effectuer parfaitement les techniques suivantes :

TECHNIQUES DEMANDEES				
POSITIONS	BLOCAGES	TECHNIQUES DE PIEDS	TECHNIQUES DE POINGS	KATAS
ZENKUTSU DACHI	GEDAN BARAI	MAE GERI	OI ZUKI	HEIAN SHODAN
KOKUTSU DACHI	JODAN AGE UKE	MAWASHI GERI	GYAKU TSUKI	HEIAN NIDAN
KIBA DACHI	UCHI UKE	YOKO GERI	NUKITE	HEIAN SANDAN
KOSA DACHI	SHUTO	URA MAWASHI GERI	URAKEN	HEIAN YODAN
NEKO ASHI DACHI	SOTO UKE	USHIRO GERI	MAITE TSUKI	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

CI-DESSOUS LA DECOMPOSITION DU KATA HEIAN YODAN

HEIAN YODAN



MUSUBI DACHI



KAMAE



HAIWAN UKE



HAIWAN UKE



JUJI UKE



MOROTE UKE



KAMAE



YOKO KEAGE /
URAKEN



EMPI UCHI



KAMAE



YOKO KEAGE /
URAKEN



EMPI UCHI



AGE SHUTO /
GEDAN SHUTO



SHUTO UCHI
AGE SHUTO



MAE GERI



TATE URAKEN
KIAI!



KAKI WAKE UKE



MAE GERI



TSUKI



GYAKU TSUKI



KAKI WAKE UKE



MAE GERI



TSUKI



GYAKU TSUKI



MOROTE UKE



MOROTE UKE



MOROTE UKE



ATAMA TSUKAMI



HISA GERI
KIAI!



SHUTO UKE



SHUTO UKE



KAMAE



MUSUBI DACHI