

Progression d'enseignement par grade

NOM:

PRENOM:



DEPLACEMENT

ACQUIS

Zenkutsu dachi

- * Les pieds ne sont pas sur la même ligne
- * Le buste reste droit

TSUKI

Oi tsuki / Gyaku tsuki

- * Poings fermés correctement
- * Flexion du bras synchronisée avec l'extension de l'autre
- * La trajectoire du poing est rectiligne

Blocage

Jodan Age Uke

- * Le bras ne se tend pas en fin de mouvement
- * Acquisition du Hikité

Gedan Barai

- * Le bras se tend en fin de mouvement en position basse
- * Acquisition du Hikité

Geri

Mae Géri

- * Réalise les 3 phases du coup de pied sans tomber

--

Les dix compétences ci-dessus sont validées durant la réalisation des actions suivantes

Kihon

uv



- 1- Enchaîner Oi Tsuki sur plusieurs déplacements en Zenkutsu Dachi
- 2- Enchaîner Jodan Age Uke sur plusieurs déplacements en Zenkutsu Dachi
- 3- Enchaîner Mae Géri jambe arrière avec plusieurs déplacements en Zenkutsu Dachi
- 4- Enchaîner Gedan Barai sur plusieurs déplacements en Zenkutsu Dachi
- 5- Enchaîner Gyaku Tsuki sur plusieurs déplacements en Zenkutsu Dachi

kata

uv



Heian Shodan premier Kiaï

- Avoir mémorisé les techniques et le diagramme du Kata

--

Progression intermédiaire

→	blanc 1 barrette	Blanc 2 barrettes	Blanc 3 Barrettes
↑→	2 compétences acquises	5 compétences acquises	7 compétences acquises