

Passage au 6^{ième} kyu :

DATCHI KATA (positions et postures)

Garde Gauche	HIDALI GAMAE
Garde droite	MIGUI GAMAE
Debout pied joins	KO HEIKO DATCHI
Debout pied largeur épaules	HATCHI JI DATCHI
Position départ kata	HAPPOKEN DATCHI

TAI SABAKI (déplacements)

Déplacement vers l'avant	ILIMI
Grand déplacement vers l'avant	O ILIMI
Déplacement vers l'avant dos vers partenaire	ULA ILIMI
Déplacement vers l'arrière	IKI
Grand déplacement vers l'arrière	O IKI
Déplacement sur le côté	HILAKI
Pivot sur jambe avant	NAGASHI
Grand pivot jambe arrière vers l'avant	O NAGASHI

Attention : les esquives sont aussi des TAI SABAKI mais du buste seul (vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté ou en se baissant)

UKEMI (chutes)

Roulade avant	KAITEN UKEMI
Brise chute latérale	YOKO UKEMI
Roulade arrière sur une épaule	USHILO KESA UKEMI
Roulade avant sur une épaule	MAE KESA UKEMI

TEHODOKI (dégagements sur saisies)

Dégagement par rotation du bras, sur saisie poignet, bras ou épaule.

Rotation intérieure, rotation extérieure.

Saisie au poignet du même côté	JYUNTE
Saisie poignet en croisé	DOSOKU

Comportement attendu :

Rotation vive, résistance peu élevée du partenaire.

Sur saisie poignet : Réflexe de reprendre la saisie du poignet du partenaire après dégagement

Sur saisie épaule : Réflexe de poussée après dégagement.

OSAE WAZA (Contrôles au sol)

Saisie coup et bras, oblique au partenaire	KESA OSAE
Contrôle de l'épaule avec le cou	KATA OSAE

KATAS

GERI GOHO (Kata de coups de pied) :

- Mae géri
- Mawashi géri
- Yoko géri

HAPPOKEN SHODAN :

4 premiers mouvements + Bunkai

YOSEIKAN HAPPO :

Mouvements 1 et 2 + bunkai

Comportement attendu :

Salut, concentration, respect des déplacements, maintien des gardes, bunkai logiques

KIHON ATEMIS (Techniques de percussions)

Point Direct avant	TCHOKU ZUKI
Point direct arrière	GYAKU ZUKI
Crochet direct avant	MAWASHI ZUKI
Crochet bras arrière	GYAKU MAWASHI ZUKI

Direct jambe avant	MAE MAE GERI
Direct jambe arrière	MAE GERI
	MAWASHI GERI
	YOKO GERI

Niveau tibia	SUNE
Niveau cuisse	GUEDAN
Niveau buste	TCHUDAN
Niveau tête	JYODAN

UKE WAZA (Blocages) :

Blocage vers l'intérieur	HALAY UKE
Blocage vers l'extérieur	SOTO HALAY UKE

Blocages à exécuter niveau GUEDAN (contre coup de pied), TCHUDAN et JYODAN.

Blocage à exécuter avec les bras, et également avec le TAMBO

NAGUE WAZA (projections)

Projection en poussant	OSHI TAOSHI (HISA, UDE, KATA)
Projection en tirant	HIKI TAOSHI
Projection de hanche	KOSHI NAGUE
Fauchage ext. jambe d'appui	SOTO ASHI KAKE
Bascule en cambrant de côté vers l'arrière en se laissant tomber avec le partenaire	DO GAESHI SUTEMI

KANSETSU WAZA (clés debout)

Extension du coude du partenaire	IJI KOUDAKI
Flexion du poignet	NEJI KOTE GAESHI

Comportements attendus :

IJI KOUDAKI :

- En passant devant le partenaire vers l'avant
- En se mettant à côté du partenaire puis rotation

NEJI KOTE GAESHI :

- Soit directement sans déplacement (type self défense)
- Soit avec déplacement à côté du partenaire lorsqu'on saisie le poignet, puis repasser devant le partenaire et rotation en O NAGASHI

LANDORIS

PIEDS POINGS PROJECTIONS :

Travail d'esquives buste et de garde : un qui attaque (boxe anglaise) l'autre esquivé et se protège (Attention aux gardes)

Travail de déplacement sur coups de pieds : un qui attaque (MAE GERI, MAWASHI GERI et YOKO GERI) l'autre esquivé par de grands déplacements et des protections.

Vigilance sur l'attaquant : Stabilité, amplitude, et vitesse réduite, entraide

Vigilance sur défenseur : Logique, maintien des protections et gardes, vivacité des déplacements, entraide

TAMBO / TAMBO et TCHOBO / TCHOBO :

Travail d'attaque (haut et bas) :

- En pique
- En Men
- En Soto halai utchi
- En Halai utchi

Comportement attendu :

Déplacements, réactivité, blocages logiques, et mouvements d'attaques corrects

Dégagements en SOTO HALAI ou HALAI avec déplacements.

SOL :

Stratégie de combat, réflexion, entraide sans forcer, enchaînements logiques des techniques apprises.