PASSAGE DE GRADE KARATE WADO RYU KIHON 1^{ier} DAN

(ZK) = Zenkutsu Dachi ; (GD) = Gyaku Zuki No Ashi Dachi ; (MN) = Mahanmi No Nekoashi Dachi ; (KB) = Kiba Dachi ; (JN) = Junzuki No Tsukomi No Ashi Dachi ; (HK) = Hanmi Kamae Dachi

Partie 1 : (Wado)

Techniques simples en déplacement avant ou arrière (4 répétitions aller/retour)

1. Kamae – (ZK) Yodan Junzuki en avançant Ayumi Ashi + (GD) Chudan Gyaku Zuki (sur place) – revenir en Hamni Kamae (Mawate après 4 techniques)
2. Kamae – (MN) Ayumi Ashi Shuto Uke (4x) puis Hiki Ashi Shuto Uke (4x)
3. Kamae – (KB) Sokuto en avançant en Tsugi Ashi (pas chassé) – garder KB

Enchaînements simples en déplacement (4 répétitions aller/retour)

1. Kamae – (ZK) Jodan Age Uke en avançant en Ayumi Ashi – (ZK) Tetsui sur place – (GD) Gyaku Zuki sur place – revenir en Hamni Kamae (Mawate après 4 enchaînements)
2. Kamae – (ZK) Yodan Junzuki en avançant Ayumi Ashi – (ZK) Hiki Ashi Gedan Barai – (JN) Kette Junzuki No Tsukomi – garder JN (Mawate Jodan Age Uke après 4 enchaînements))
3. Kamae – Tsugi Ashi Mawashi Geri (shudan ou yodan) – Yori Ashi Tobikomi Zuki – (GD) Gyaku Zuki sur place – garder GD (Mawate Gedan Barai après 4 enchaînements)

Partie 2 : (idem Shotokan)

Techniques simples en position de combat (HK) à droite puis à gauche

1. (HK) Mae Te + Gyaku Zuki en déplacement Yori Ashi (revenir en Hiki Yori Ashi)
2. (HK) Mawashi Geri jambe arrière poser devant + Mae Te + Gyaku Zuki (revenir en Hiki Yori Ashi)
3. (HK) Hiki Yori Ashi Soto Uke + Yori Ashi Mae Te + Gyaku Zuki (revenir en Hiki Yori Ashi)

Enchaînements multidirectionnels en position de combat (HK) à droite puis à gauche

Après chaque technique ou enchaînement de techniques le candidat se déplace en Mawari Ashi (décaler la jambe arrière de 90° vers l'extérieur) dans les 4 directions

1. (HK) Yori Ashi Mae Te + Gyaku Zuki
2. (HK) Yodan Junzuki + Hiki Ashi Yodan Age Uke + Gyaku Zuki
3. (HK) Tsugi Ashi Mae No Mae Geri + poser devant + Yori Ashi Gedan Barai + Gyaku Zuki sur place

Partie 3 : (idem Shotokan)

Kihon avec partenaire présentant une cible. Le jury choisira 5 techniques parmi les 7.

1. Mae Geri Shudan jambe arrière poser arrière
2. Mawashi Geri Shudan ou Yodan de la jambe arrière poser arrière
3. Mae Geri de la jambe avant en déplacement Tsugi Ashi
4. Mawashi Geri de la jambe avant Yodan ou Shudan en déplacement Tsugi Ashi
5. Gyaku Zuki Shudan
6. Mae Te Yodan + Gyaku Zuki Shudan
7. Junzuki Yodan, Hiki Ashi