

Kihon examen du 1er Dan de la session 2025 - partie Shotokan

(ZK) = zenkutsu dachi ; (KK) = kokutsu dachi ; (FD) = fudo dachi ; (KB) = kiba dachi

PARTIE 1 : (Shotokan)

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

1. (ZK) Oi Zuki Yodan + Gyaku Zuki Shudan
2. (KK) Ayumi Ashi et Hiki Ashi Yodan Age Uke (en avançant et en reculant)
3. (KB) Yoko-Geri kekomi en déplacement latéral pas croisé

Enchaînements simples en déplacement (4 répétitions aller/retour)

1. (KK) Yodan Age Uke + sur place (ZK) Uraken Uchi + (ZK) Gyaku Zuki sur place
2. (ZK) Déplacement Tsugi Ashi Kizami Mawashi Geri + Uraken uchi + Gyaku Zuki
3. (ZK) Oi Zuki Yodan + Hiki Ashi Gedan Barai + Ayumi Ashi Ren Zuki

PARTIE 2 : (Wado idem)

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

1. (FD) Kizami Zuki + Gyaku Zuki en déplacement Yori Ashi (revenir en reculant Yori Ashi)
2. (FD) Mawashi Geri jambe arrière poser en avant + Kizami Zuki + Gyaku Zuki (revenir en reculant Yori Ashi)
3. (FD) Se déplacer en Yori Ashi vers l'arrière et faire Soto-Uke + se déplacer en Yori Ashi vers l'avant et faire Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki (revenir en reculant Yori Ashi)

Enchaînements multidirectionnels en position de combat (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. (FD) Yori Ashi faire Kizami Zuki + Gyaku Zuki
2. (FD) Oi Zuki Yodan + Hiki Ashi faire Yodan Age Uke + Gyaku Zuki
3. (FD) En déplacement Tsugi Ashi faire Kizami Mae-Geri + poser vers l'avant et faire en déplacement Yori Ashi arrière Gedan Barai + Gyaku Zuki sur place

PARTIE 3 : (Wado idem)

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. Kizami Zuki Yodan + Gyaku Zuki Shudan
7. Oi Zuki Yodan , retour en arrière

Kihon examen du 1^{er} Dan de la session 2025 - partie Wado

(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 – Tsugi Ashi Mawashi Geri (shudan ou yodan) – Yori Ashi Tobikomi Zuki – (GD) Gyaku Zuki sur place – garder GD (Mawate Gedan Barai après 4 enchaînements)
3. 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)

PARTIE 2 : (Shotokan idem)

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

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

PARTIE 3 : (Shotokan idem)

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