

ORANGE (Shito-Ryu)

Nom :

Prénom :

Kata : Pinan Nidan (Niveau 1)

Mes progrès lorsque je réalise Pinan Nidan :

- Mon professeur coche ce que je sais faire correctement.

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
|  <p><input type="checkbox"/> Position des pieds et placement des mains différenciées entre « Yoï » et le salut.</p> |  <p><input type="checkbox"/> Place le poids du corps sur la jambe arrière <input type="checkbox"/> Le pied avant s'oriente, talon levé, vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |  <p><input type="checkbox"/> Respecte le niveau de l'attaque (Shudan) <input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |  <p><u>Après le pivot (180°) :</u> <input type="checkbox"/> Le pied et le genou avant sont orientés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le pied arrière a pivoté et la jambe arrière se tend</p> |  <p><input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> Respecte le niveau de l'attaque (Shudan) <input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |  <p><u>Après le pivot (90°) :</u> <input type="checkbox"/> Le pied et le genou avant sont orientés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le pied arrière a pivoté et la jambe arrière s'est tendue</p> |  <p><input type="checkbox"/> Les poignets ne sont pas cassés <input type="checkbox"/> Le Hikité est placé correctement</p> |  <p><u>Après le pivot (45°) :</u> <input type="checkbox"/> Le pied et le genou avant sont orientés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le pied arrière a pivoté et la jambe arrière s'est tendue</p> |  <p><input type="checkbox"/> Respecte le niveau de l'attaque (Shudan) <input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |
|  <p><u>Après le pivot (45°) :</u> <input type="checkbox"/> Le pied et le genou avant sont orientés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le pied arrière a pivoté et la jambe arrière s'est tendue</p> |  <p><input type="checkbox"/> Respecte le niveau de l'attaque (Shudan) <input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> |  <p><u>Après le pivot (45°) :</u> <input type="checkbox"/> Le pied et le genou avant sont orientés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Le pied arrière a pivoté et la jambe arrière s'est tendue</p> |  <p><input type="checkbox"/> Respecte le niveau de l'attaque (Shudan) <input type="checkbox"/> Différencie Moto Dachi de Zenkutsu Dachi <input type="checkbox"/> Le Hikité se place correctement</p> | |
|  <p><u>Après le pivot (45°) :</u> <input type="checkbox"/> Les appuis sont alignés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Les genoux et les pieds sont correctement écartés</p> |  <p><input type="checkbox"/> Conserve la direction <input type="checkbox"/> Le position finale des bras est correcte (Shuto Barai)</p> |  <p><u>Après le pivot (45°) :</u> <input type="checkbox"/> Les appuis sont alignés vers la nouvelle direction <input type="checkbox"/> Les genoux et les pieds sont correctement écartés</p> |  <p><input type="checkbox"/> Conserve la direction <input type="checkbox"/> Le position finale des bras est correcte (Shuto Barai)</p> |  <p><input type="checkbox"/> Position des pieds et placement des mains différenciées entre « Yoï » et le salut.</p> |