

# Progression d'enseignement par grade

Nom :

Prénom :

<b>BLANC</b>	<b>JAUNE</b>
--------------	--------------

<b>Moto Dachi / Zenkutsu dachi</b>	<b>Acquis</b>
* Les pieds ne sont pas sur la même ligne	
* Le buste reste droit	
<b>Tsuki</b>	
* Poings fermés correctement	
* Acquisition du Hikité (Pronation) et supination de l'autre avant bras (Celui qui frappe)	
* Flexion du bras synchronisée avec l'extension de l'autre	
* La trajectoire du poing est rectiligne	
<b>Jodan Age Uke</b>	
* Le bras ne se tend pas en fin de mouvement	
* Acquisition du Hikité (Pronation)	
<b>Mae Géri</b>	
* Réalise les 3 phases du coup de pied (l'armer/extension du genou /re-armer avant de poser) sans tomber.	

\* L'enseignant signe dans les cases correspondantes aux compétences acquises durant le test ci-dessous.

**Les 9 compétences ci-dessus sont à valider durant la réalisation des actions suivantes**

## Kyhon

- 1- Enchaîner Oi Tsuki sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi
- 2- Enchaîner Jodan Age Uke sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi
- 3- Enchaîner Mae Géri de la jambe arrière avec plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi

### *Progression intermédiaire*

<b>Blanc 1 Barrette</b>	<b>Blanc 2 Barrettes</b>	<b>Blanc 3 Barrettes</b>
2 compétences acquises	4 compétences acquises	7 compétences acquises

\* L'enseignant signe dans les cases correspondantes.