

JAUNE**ORANGE****Nom :****Prénom :**

Moto Dachi / Zenkutsu dachi (Suite)	Acquis
* La longueur et la largeur de la position sont les mêmes d'un pas à l'autre (En avançant comme en reculant)	
* Les pieds glissent et ne se soulèvent pas lors d'un déplacement	
Kiba Dachi / Shiko Dachi	
* La répartition du poids est équilibré sur chaque genou	
* La direction du déplacement est respectée (Alignement des pieds sur la ligne de direction)	
Tsuki (Suite)	
* Les poignets ne sont pas cassés	
* Différencie les 3 niveaux d'attaque	
Nukité	
* Le placement des doigts main ouverte permet d'orienter la pointe dans la bonne direction	
* Dissocie poing fermé (Hikité) / main ouverte	
Gédan Barai (Suite)	
* La préparation du geste et le chemin moteur des bras sont corrects (Coupe l'axe à protéger avec l'avant bras)	
Uchi Uke (Suite)	
* L'épaule reste basse	
Mawashi Géri (Suite)	
* Les bras ne servent pas à maintenir l'équilibre (Garde maintenue durant le coup de pied par exemple)	
* Le pied d'appui pivote dans la première phase du coup de pied (Au départ de l'action)	
Mae Géri (Suite)	
* Ne se lève pas sur la pointe des pieds	

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

Les 13 compétences ci-dessus sont à valider durant la réalisation des actions suivantes

Kyhon

- 1- Sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi, alterner Jodan Age Uke avec Uchi Uke puis Gédan Barai (La préparation du geste et le chemin moteur des bras sont corrects d'une technique à l'autre)
- 2- Sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi, alterner Mae Géri de la jambe arrière avec Mawashi Géri de la jambe arrière.
- 3- En Shiko Dachi ou Kiba Dachi (Sur place) face à un adversaire immobile lui aussi en Shiko Dachi ou Kiba Dachi : Enchaîner Shuko Tsuki (Série de Tsuki sur place en variant les niveaux d'attaque) puis et alterner avec Shudan Nukité.

Ippon Kumité aménagé

1. Départ face à face en Yoï, Uke recule un pied, bras en garde avant d'avancer en Moto ou Zenkutsu Dachi pour attaquer Jodan Tsuki. Tori sans contrer, bloque avec Jodan Age Uke (La longueur et la largeur de la position sont les mêmes d'un pas à l'autre en avançant comme en reculant).

Progression intermédiaire

4 compétences acquises	7 compétences acquises	10 compétences acquises
1 Barrette	2 Barrettes	3 Barrettes

* L'enseignant signe dans les cases correspondantes.