

JAUNE

Nom :

Prénom :

Moto Dachi / Zenkutsu dachi (Suite)	Acquis
* Les pieds avant et arrière sont orientés correctement (30° pour le pied arrière)	
* La jambe avant est fléchie / La jambe arrière est tendue	
* Le buste n'est pas de face (Les hanches non plus) sauf sous la forme Gyaku	
Tsuki (Suite)	
* Les coudes ne s'écartent pas au moment de l'extension du bras	
* Les épaules restent basses	
Jodan Age Uke (Suite)	
* La préparation du geste et le trajet moteur des bras est correct (Coupe l'axe à protéger avec l'avant bras)	
Gédan Barai	
* Le bras s'arrête au dessus du genou en fin de mouvement	
* Placement du bras libre en Hikité (Pronation)	
Uchi Uke	
* Le bras s'arrête correctement fléchi (Poing à hauteur de l'épaule)	
Mawashi Géri	
* Réalise les 3 phases du coup de pied (l'armer/extension du genou /re-armer avant de poser) sans tomber.	
Mae Géri (Suite)	
* Les bras ne servent plus à maintenir l'équilibre (Hikité ou Garde maintenues durant le coup de pied par exemple)	

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

Les 11 compétences ci-dessus sont à valider durant la réalisation des actions suivantes

Kyhon

- 1- Sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi, enchaîner Jodan Age Uke + Gyaku Tsuki (1 déplacement puis 2 actions de bras)
- 2- Sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi, enchaîner Mae Géri et Oi Tsuki.
- 3- Enchaîner Uchi Uke sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi
- 4- Enchaîner Gédan Barai sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi
- 5- Enchaîner Mawashi Géri sur plusieurs déplacements en Moto ou Zenkutsu Dachi

Progression intermédiaire

3 compétences acquises	6 compétences acquises	9 compétences acquises
1 Barrette	2 Barrettes	3 Barrettes

* L'enseignant signe dans les cases correspondantes.