DAI ICHI KIHON

MOTO ET KAKARI NE SONT PAS CASQUES

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
Salut	REI	Salut
Garde Chudan	KAMAE	Garde CHUDAN
	MEN NO UCHI KATA	
•	SANKYODO	
	ICHI	Arme
*D → 1 pas ouvre la garde	NI	D → 1 pas - Frappe
← D 1 pas - CHUDAN	SAN	⊅ 1 pas CHUDAN
	IKKYODO	← D
D → 1 pas ouvre la garde	MEN O UTE	Frappe en D → 1 pas
← D 1 pas - CHUDAN		← D 1 pas - CHUDAN
B i pas cirobini	HIDARI MEN NO	1 2 1 pas 61.65/11
	UCHI KATA	
	SANKYODO	
	ICHI	Arme
*D → 1 pas ouvre la garde	NI	D → 1 pas - Frappe
← D 1 pas - CHUDAN	SAN	← D 1 pas - CHUDAN
ED I pas - CHODAN	IKKYODO	D I pas choban
	HIDARI MEN O UTE	
*D → 1 pas ouvre la garde	THE	Frappe en D → 1 pas puis
1		← D 1 pas - CHUDAN
← D 1 pas - CHUDAN	MIGI MEN NO .	E D I pas - Chobail
	UCHI KATA	
· ·	SAN KYODO	
	ICHI	Arme
to 3.4 nec outtre la garde	NI	D → 1 pas - Frappe
*D → 1 pas ouvre la garde	SAN	• D 1 pas - CHUDAN
← D 1 pas - CHUDAN	IKKYODO	T D I pas - Chodan
to 3.4 mas outline to goods	MIGI MEN O UTE	Eranne en D -> 4 nas
*D → 1 pas ouvre la garde	WHO! WILLY O O'L	Frappe en D 1 pas
← D 1 pas - CHUDAN	KOTE NO UCHI KATA	← D 1 pas - CHUDAN
	SANKYODO	
	ICHI	Armo
	NI .	Arme
*D → 1 pas ouvre la garde	SAN	D → 1 pas - Frappe
← D 1 pas - CHUDAN	IKKYODO	← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde	KOTE O UTE	Frappe en D → 1 pas
← D CHUDAN	DO NO UCHI KATA	← D 1 pas - CHUDAN
	SANKYODO	
	ICHI	
		Arme
D → 1 pas lève les mains	NI	D → 1 pas - Frappe
← D 1 pas - CHUDAN	SAN	← D 1 pas - CHUDAN
	IKKYODO	V.

^{*} DEPLACEMENTS → identique au sens du déplacement D → vers l'avant D オ en biais (ici avant gauche)

← D vers l'arrière

∠ D en biais (ici arrière droit)

NOTA : le pas avant de MOTO est fait en fonction du déplacement du KAKARI, il n'est pas systématique

DAI ICHI KIHON (suite)

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
D → 1 pas en levant les mains	DO O UTE	D → 1 pas - Frappe
← D 1 pas CHUDAN		← D 1 pas CHUDAN
· ·	NODO NO TSUKIKATA	
	SANKYODO	
← D 1 pas ouvre la garde	ICHI	D → 1 pas - Pique
CHUDAN	NI	Ramène les mains
← D 1 pas CHUDAN	SAN	← D 1 pas CHUDAN
	IKKYODO	
← D 1 pas ouvre la garde	NODO O TSUKE	D → 1 pas - Pique
D -> 1 pas CHUDAN		← D 1 pas CHUDAN
	RENZOKU .	·
·	MEN NO UCHI KATA	
 D → ouvre la garde 	RENZOKU MEN O UTE	1. D → Frappe MEN
 2. ← D ouvre la garde 		2. D → Frappe MEN
 ₹ D ouvre la garde 		3. D → Frappe MEN
 D → ouvre la garde 		 ← D Frappe MEN
2. D → ouvre la garde		2. ← D Frappe MEN
3. D → ouvre la garde		3. ← D Frappe MEN
4. ← D CHUDAN		4. ← D CHUDAN
•	RENZOKU SAYU	
	MEN NO UCHI KATA	
	RENZOKU SAYU MEN	
	O UTE	
 D → ouvre la garde 		1. D → Frappe HIDARI MEN
2. ← D ouvre la garde		2. D → Frappe MIGI MEN
 ₹ D ouvre la garde 		3. D → Frappe HIDARI MEN
 D → ouvre la garde 		1. ← D Frappe MIGI MEN
 D → ouvre la garde 	•	2. ← D Frappe HIDARI MEN
 D → ouvre la garde 		3. ← D Frappe MIGI MEN
4. ← D CHUDAN	KOTE MEN NO UCHI	4. ← D CHUDAN
	KATA	
	KOTE MEN O UTE	
D → 1 pas ouvre la garde	ROTE WIEN O OTE.	D → 1 pas Frappe KOTE
← D 1 pas ouvre la garde		D → 1 pas Frappe MEN
CHUDAN		← D 1 pas CHUDAN
D → 1 pas CHUDAN	KOTE DO NO UCHI KATA	← D 1 pas CHUDAN
D 1 pas ouvre la garde	KOTE DO O UTE	D → 1 pas Frappe KOTE
← D 1 pas ouvre la garde	1.012300012	D → 1 pas Frappe DO
CHUDAN		← D 1 pas CHUDAN
D → 1 pas CHUDAN	KOTE MEN DO NO	← D 1 pas CHUDAN
	UCHI KATA	
	KOTE MEN DO O UTE	
 D → 1 pas ouvre la garde 		1. D → 1 pas KOTE
2. ← D 1 pas ouvre la garde		2. D → 1 pas MEN
 ← D 1 pas ouvre la garde 		3. D → 1 pas DO
CHUDAN	•	1. ← D 1 pas OKURI CHUDAN
1. D → 1 pas AYUMI Droit		2. D → 1 pas AYUMI Gauche
2. D → 1 pas AYUMI Gauche	·	3. ← D 1 pas AYUMI Droit
 D → 1 pas AYUMI Droit 		4. ← D 1 pas AYUMI Gauche
CHUDAN	OSAME	CHUDAN
SALUT	COMPL	SALUT