

Kihon

Soumis par Administrator

22-09-2007

Dernière mise à jour : 10-02-2011

Kihon : entraînement de base, fondamental, des techniques. Celui-ci se fait à travers des séries répétitives de chaque technique, en alternant les côtés d'exécution, droite et gauche, et généralement en ligne, au commandement du Sensei. On y recherche dans chaque mouvement la perfection technique et la concentration physique et mentale (Kime).

{mospagebreak title=Positions} Positions:

- 1) ZENKUTSU DACHI
- 2) KOKUTSU DACHI
- 3) KIBA DACHI
- 4) HEISOKU DACHI
- 5) MUSUBI DACHI
- 6) HACHIJI DACHI
- 7) HEIKO DACHI
- 8) TEIJI DACHI
- 9) RENOJI DACHI
- 10) UCHI HACHIJI DACHI
- 11) SANCHIN DACHI
- 12) HANGETSU DACHI
- 13) FUDO DACHI
- 14) NEKO ASHI DACHI
- 15) SHIKO DACHI
- 16) TSURUACHI DACHI
- 17) KOSA DACHI
- 18) MOTO DACHI

{mospagebreak title=Blocage} Blocage:

- 1) GEDAN BARAÛ
- 2) JODAN AGE UKE
- 3) SOTO UKE
- 4) UCHI UDE UKE
- 5) SHUTO UKE
- 6) OSAE UKE
- 7) HAISHU UKE
- 8) TEISHO UKE
- 9) JUJI UKE
- 10) KAKIWAKE UKE
- 11) MOROTE UKE
- 12) HEIKO UKE
- 13) SUKUI UKE
- 14) NAGASHI UKE
- 15) OTOSHI UKE
- 16) KOKEN UKE

{mospagebreak title=Attaques de poings} Attaques de poings:

- 1) OI ZUKI
- 2) GYAKU ZUKI
- 3) AGE ZUKI
- 4) URA ZUKI
- 5) MAWASHI ZUKI
- 6) KAGI ZUKI
- 7) YAMA ZUKI
- 8) HEIKO ZUKI

- 9) HASAMI ZUKI
- 10) MAETE ZUKI
- 11) MOROTE ZUKI
- 12) KIZAMI ZUKI
- 13) CHOKU ZUKI
- 14) TATE ZUKI
- 15) YOKO ZUKI
- 16) TETSUI UCHI
- 17) URAKEN UCHI

18) NAGASHI ZUKI

Â

{mospagebreak title=Attaques mains ouvertes}Â Attaques mains ouvertes:

- 1) HAITO UCHI
- 2) SHUTO UCHI
- 3) IPPON NUKITE
- 4) KAKUTO
- 5) NIHON IPPON NUKITE
- 6) NUKITE
- 7) SERYUTO
- 8) TATE SHUTO
- 9) TEISHO UCHI
- 10) UCHI HAITO UCHI
- 11) WASHIDE UCHI

12) HAISHU UHI

13) KOKEN UCHI

14) SEIRYOTO

{mospagebreak title=Attaques de coudes}Â Attaques de coudes:

- 1) YOKO EMPI UCHI
- 2) MAE EMPI UCHI
- 3) USHIRO EMPI UCHI
- 4) MAWASHI EMPI UCHI
- 5) OTOSHI EMPI UCHI
- 6) TATE EMPI UCHI
- 7)Â

{mospagebreak title=Attaques de pieds}Â Attaques de pieds:Â

- 1) MAE GERI KEKOMI
- 2) MAWASHI GERI
- 3) YOKO GERI KEKOMI
- 4) UYOKO GERI KEAGE
- 5) MIKAZUKI GERI
- 6) URA MIKAZUKI GERI
- 7) USHIRO GERI
- 8) FUMOKOMI
- 9) FUMIKIRI
- 10) TOBI GERI
- 11) ASHI BARAI
- 12)Â URA MAWASHI GERI
- 13)Â USHIRO MAWASHI BARAI
- 14) HIZA GERI
- 15) NAMI GAESHI
- 16) KAKATO GERI
- 17) USHIRO URA MAWASHI GERI
- 18) MAE GERI KEAGE
- 19)

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 20)
Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 21)
Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 22)
Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 23)Â
Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 24)
Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 25)

Â