

NIVEAU I SHINJUKAI **INITIATION - SHODEN**

*Ce niveau montre la fin du parcours d'initiation ... et le début d'une nouvelle pratique.
Le candidat devra démontrer ses connaissances de base sur les techniques de l'école*

KIHON

Interrogation technique par le jury

IPPON KUMITE

Enchaînement libre sur chacune des attaques suivantes.

Un enchaînement peut comporter plusieurs contre-attaques.

Il est attendu que le candidat démontre un panel large des techniques de l'école.

Chaque enchaînement sera effectué une fois d'un côté, puis immédiatement de l'autre.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1/ Jodan tsuki | 8/ Katate dori |
| 2/ Chudan tsuki | 9/ Gyaku katate dori |
| 3/ Mae geri | 10/ Kata dori |
| 4/ Mawashi geri | 11/ Muna dori |
| 5/ Yoko geri | 12/ Kumi kata |
| 6/ Shomen uchi | |
| 7/ Yokomen uchi | |

BUKI WAZA

Présentation libre d'une arme au choix (tanto, jo, bokuto, tambo)

- Trois séquences mains nus contre arme
- Cinq séquences arme contre arme

KATA

- Shinju Shodan
- 1 kata « Heïan » au choix
- 1 kata « supérieur » au choix (shotokan ou autre style)

BUNKAÏ

6 séquences : 2 au choix sur chacun des katas effectués

JYU WAZA

Tori effectue des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du uke

Le candidats effectuera les deux rôles, tori et uke.

JYU IPPON KUMITE (avec protections)

Assaut sur 1 attaque du uke

5 attaques parmi (tsuki, uraken uchi, mae geri, mawashi geri, yoko geri)

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple