PASSAGES DE GRADES - EPREUVE KIHON IPPON KUMITE

Les deux candidats saluent le jury,

Ils se font face, en position Hachiji-dachi (Position d'attente, pieds écartés).

Rei (les 2 partenaires se saluent)**, puis ils se mettent en Yoi**

Tori (l'attaquant) **se positionne en Hidari Kamae** (jambe gauche devant), **en prenant sa distance**

Tori annonce sa première attaque : Oi-zuki Jodan (coup de poing haut en avançant)

Tori attend quelques secondes, puis réalise sa technique

Uke (le défenseur) **réalise une défense appropriée puis une contre-attaque**

Tori revient en Yoi, puis Uke à son tour.

Tori en position Migi Kamae (jambe droite devant),

Tori réalise sans annoncer la même attaque, mais à gauche.

Uke réalise une défense appropriée puis une contre-attaque

Les candidats continuent sur le même principe, avec les attaques suivantes :

- **Oi-zuki Chûdan** (coup de poing moyen en avançant)
- **Mae-geri** (coup de pied de face)

(Les ceintures blanches et blanche-jaunes ne font pas les deux techniques suivantes)

- **Mawashi-geri** (coup de pied circulaire)
- **Yoko-geri Kekomi** (coup de pied de coté)

Les candidats inversent les rôles de Tori et Uke puis recommencent le travail

Pour finir, les candidats se font face, en Yoi, puis se saluent

Les candidats saluent le jury et retournent sur le côté du tatami.