



ecolekaratemarais@gmail.com

Kihon Ippon Kumite

Rappel : le Kihon Ippon Kumite fait partie des Kumite codifiés du programme du passage de grade au sein de l'Ecole de Karaté du Marais.

- Kihon Ippon kumite (attaque/défense sur 1 seul pas) 5 attaques à travailler :
 - Oï zuki jodan
 1. Jodan age uke – contre Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 2. Jodan Tate shuto uke en Kokutsu dachi – contre Jodan shuto uchi en Zenkutsu dachi (extrait de Heian Yodan)
 3. Jodan age uke en Heisoku dachi (à 45° vers l'extérieur) – contre Yoko geri puis Enpi uchi en Kiba dachi
 4. Jodan haishu juji uke en Zenkutsu dachi – Mawashi geri puis Ushiro enpi uchi en Zenkutsu dachi
 5. Jodan age uke en Zenkutsu dachi – changement de garde Mae geri puis Tate enpi uchi
 - Oï zuki chudan
 1. Soto uke – contre Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 2. Soto uke intérieur en Zenkutsu dachi – Yoko enpi en Kiba dachi
 3. Uchi uke – contre Kizami zuki puis Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 4. Shuto uke en Kokutsu dachi (désaxé à 45°) – Kizami geri puis Nukite
 5. Hiji uke en Kiba dachi – Ushiro mawashi enpi en Kiba dachi (inspiré de Heian Sandan)
 - Mae geri
 1. Gedan barai – Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 2. Gyaku gedan barai en sortant de l'axe – Kizami zuki et Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 3. Gedan juji uke (même garde) – Jodan shuto juji uchi
 4. Gedan barai en Neko ashi dachi en sortant de l'axe – Gyaku Tate shuto et Enpi uchi en avançant depuis l'extérieur
 5. Sukui uke en Kokutsu dachi – Gyaku zuki en Zenkutsu dachi
 - Yoko geri
 1. Soto uke – Gyaku zuki
 2. Haiwan uke (blocage extérieur vers intérieur avec l'avant bras) – Haito uchi (arc de cercle avec la rotation de la hanche)
 3. Ushiro gedan barai en Zenkutsu dachi – Yoko geri et Yoko enpi uchi
 - Mawashi geri
 1. Uchi uke en sortant de l'axe à 90° vers l'intérieur – Gyaku zuki
 2. Tate heiko shuto uke en sortant de l'axe à 45° – Yoko enpi uchi en Kiba dachi
 3. Soto uke en Kokutsu dachi – Kizami geri et Gyaku zuki en Zenkutsu dachi