

## CANDIDAT



Pierre Yves LE TROCQUER

Foyer Laïque de LANESTER



Né le 21 mai 1951 - Débute le karaté en avril 1968.  
DIF en 1983 - BEES 1<sup>o</sup> en 1987 - 5<sup>ème</sup> Dan Karaté juin 2008  
licence 01265720H - Foyer Laïque Lanester 056008

## PARTENAIRE



Philippe POENCIER

Foyer Laïque de LANESTER



Né le 17 juin 1961 - Débute le karaté en septembre 1995.  
DIF en 2001 - 4<sup>ème</sup> Dan Karaté décembre 2013  
licence 08969790W - Foyer Laïque Lanester 056008

## KIHON

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée 10 mn maximum) sur un thème au choix de candidat se rapportant à la technique du Karaté.

(Remarque : les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.)

Partenaire : Monsieur Philippe POENCIER, 4<sup>ème</sup> Dan

### 1<sup>er</sup> module (en étoile)

Kihon
1. JODAN AGE UKE / GYAKU TSUKI / MAE GERI / TSUKI
2. UCHI UKE / SOTO UKE / HIKI ASHI (sur KO Kutsu Dachi) + KAGI TSUKI (sur K Dachi)
3. GEDAN BARAI / KAGI TSUKI (sur K DACHI) rotation contre en GYAKU TSUKI linéaire

### 2<sup>ème</sup> module (en croix avec sortie esquivée)

Kihon
1. GEDAN BARAI                      ← →
2. GYAKU JODAN SHUTO UCHI / MAE GERI    ↑ ↓ ← →    GEDAN BARAI sur KIBA DACHI
3. OSOTO OTOSHI GEDAN TSUKI
4. CHUDAN SHUTO UKE sur KO KUTSU DACHI GYAKU URA TSUKI sur SANCHIN DACHI CHOKU TSUKI / GYAKU TSUKI
5. JUJI UKE JODAN MAE TE / GYAKU TSUKI KAGI TSUKI sur KIBA DACHI

### 3<sup>ème</sup> module (en ligne avec sorties en rotation)

Kihon
1. MOROTE UKE CHUDAN MOROTE UKE JODAN esquive avec OTOSHI + TEISHO rotation 90° amené au sol GYAKU TSUKI
2. HAISHU / URA TSUKI en entrant dans la garde SOTO UKE / HIKI EMPI TSUGI IKI ASHI (fauchage de la jambe d'appui)
3. FUDO DACHI + TATE SHUTO USHIRO GERI ZENKUTSU DACHI, OI TSUKI rotation pour contourner TORI

4<sup>ème</sup> module (EMPI)

Kihon

1. Ayumi ashi, jodan MAWASHI EMPI
2. Yori ashi, Yoko Chudan EMPI
3. changement de garde et OTOSHI UKE, IKI EMPI du même bras
4. Ayumi ashi, jodan AGE EMPI
5. Ayumi ashi, OTOSHI EMPI

5<sup>ème</sup> module (KERI)

Kihon

1. Hidari Gamae - Mae Geri (jbe arrière)  
Mae Geri (jbe avant)  
Mae Geri (chgt de pas)
2. Hidari Gamae - Yoko Geri (jbe droite)  
Mikazugi Geri (jbe gauche)  
Mawashi Geri (jbe droite)
3. Migi Gamae - Fumi Komi (jbe gauche)  
Ushiro Geri (jbe droite)  
Uchi Mawashi (jbe gauche)

**KATA**

- JITTE
- NIJU SHI HO
- Bunkai de NIJU SHI HO

## KUMITE CONVENTIONNELS

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée : 10 mn maximum).

(Remarque : les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.)

Partenaire : Monsieur Philippe POENCIER, 4<sup>ème</sup> Dan

TORI (M. POENCIER)		UKE (M. LE TROCQUER)		
1.	RYTHME normal 3 attaques de poings JODAN (2ème et 3ème enchainées)			Cf. 1-1
2.	RYTHME normal JODAN, CHUDAN, MAE GERI			Cf. 1-3
3.	RUPTURE entre 1er et 2ème pas Attaques TSUKI, GYAKU TSUKI, GYAKU TSUKI			cf. 2-1
4.	RUPTURE entre 1er et 2ème pas 3 attaques de poings sur 3 niveaux		Démarrage en garde inversée	Cf.2-2
5.	RYTHME normal 3 attaques de poings JODAN		IKI ASHI, TSUGI ASHI, <b>UCHI KOMI</b> (sochin)	Cf. 8-1
6.	RYTHME normal 3 attaques de poings JODAN, CHUDAN, CHUDAN		IKI ASHI, TSUGI ASHI, <b>MAWARI à l'extérieur</b>	Cf. 8-1
7.	RYTHME normal 3 attaques de poings sur 2 niveaux		Défenses à 45° Démarrage à l'extérieur	Cf. 8-2
8.	RYTHME normal JODAN, CHUDAN, MAE GERI		Défense du même bras sur les 2 dernières avec <b>absorption</b> + entrer en GYAKU GEDAN BARAI	

### IPPON KUMITE

#### KIHON IPPON KUMITE

TORI		UKE	
1.	JODAN TSUKI		JODAN NAGASHI UKE, GYAKU SHUTO UCHI
2.	MAE GERI CHUDAN		CHUDAN UCHI BARAI, URAKEN

#### OKURI IPPON KUMITE

TORI fait sa première attaque puis une seconde après le contre et la reprise de distance de UKE

TORI		UKE	
3.	JODAN TSUKI, CHUDAN SOTO UKE CHUDAN GYAKU TSUKI		JODAN UKE, CHUDAN GYAKU TSUKI GEDAN BARAI, GYAKU TSUKI

### TRAVAIL AU SOL

TORI		UKE	
1.	CHUDAN TSUKI puis JODAN TSUKI, à droite et à gauche		CHUDAN SOTO UKE puis JODAN AGE UKE, SHUTO BARAI à gauche et à droite en reculant et en entrant dans l'attaque