

01

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Oi-tsuki · Shuto uke · Gyaku-tsuki**Garde de référence : droite · pied droit devant**

- 1. Oi-tsuki gauche · ayumi-ashi · zenkutsu-dachi
- 2. Shuto uke droit · ayumi-ashi · kokutsu-dachi
- 3. Gyaku-tsuki gauche · sur place · zenkutsu-dachi

Exécution linéaire

Après chaque exécution, reprendre la garde droite. Pour le retour, refaire l'exercice en garde gauche.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

02

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Gedan-barai · Uchi ude uke · Jodan age uke**Garde de référence : droite · pied droit devant**

- 1. Gedan-barai gauche · ayumi-ashi · zenkutsu-dachi
- 2. Uchi ude uke droit · ayumi-ashi · kokutsu-dachi
- 3. Jodan age uke gauche · ayumi-ashi · neko-ashi-dachi

Exécution linéaire

L'enchaînement est exécuté alternativement à droite et à gauche.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

03

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Mae-geri · Soto ude uke · Gyaku-haito uchi**Garde de référence : gauche · pied gauche devant**

- 1. Mae-geri chudan droit · ayumi-ashi
- 2. Soto ude uke gauche · iki-ashi · zenkutsu-dachi
- 3. Gyaku-haito uchi droit · sur place · zenkutsu-dachi

Exécution linéaire

Après chaque exécution, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire l'exercice en garde droite.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

04

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Gedan-barai · Oi-tsuki · Gyaku-tsuki**Garde de référence : gauche · pied gauche devant**

- 1. Gedan-barai gauche · iki-yori-ashi · zenkutsu-dachi
- 2. Oi-tsuki chudan droit · ayumi-ashi · zenkutsu-dachi
- 3. Gyaku-tsuki gauche · tsugi-ashi · zenkutsu-dachi

Exécution linéaire

L'enchaînement est exécuté alternativement à droite et à gauche.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

05

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Yoko-geri · Gedan ude barai · Gyaku-teisho uchi

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Yoko-geri ou Sokuto-geri droit · ayumi-ashi
- 2. Gedan ude barai gauche · iki-ashi · fudo-dachi
- 3. Gyaku-teisho uchi droit · yori-ashi · zenkutsu-dachi

Exécution linéaire

Après chaque exécution, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire l'exercice en garde droite.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

06

NOUVEAU KIHON · 1er DAN

Uchi ude uke · Jodan age uke · Gedan-barai

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Uchi ude uke droit · iki-ashi · kokutsu-dachi
- 2. Jodan age uke gauche · iki-ashi · neko-ashi-dachi
- 3. Gedan-barai droit · iki-ashi · shiko-dachi

Exécution linéaire

L'enchaînement est exécuté alternativement à droite et à gauche.

En poursuite : adapter l'enchaînement à la garde gauche pour l'aller, puis à la garde droite pour le retour.

MAK KARATÉ PARIS · SAISON 2026-2027

07

PARCOURS · 1er DAN

Mémo · Linéaire et poursuite

Kihon linéaire

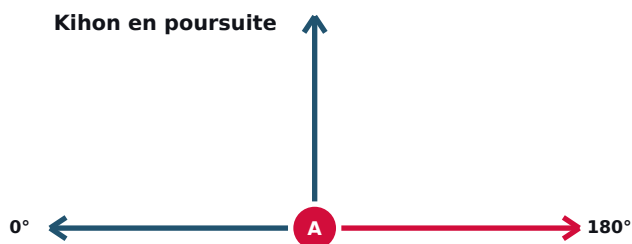
DÉPART

3 PAS

3 enchaînements tirés au sort · aller-retour sur trois pas · respecter la garde de référence de la fiche.

JURY

Kihon en poursuite



Aller : A → 0° → A → Jury → A → 180° → A, en garde gauche.
Retour : trajet inverse en garde droite. Adapter les côtés des techniques.

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO PRATIQUE

08

TROISIÈME PARTIE · 1er DAN

Mémo · Maîtrise sur cible

5 techniques choisies parmi 7 · au minimum 3 répétitions · droite ou gauche au choix du candidat.

- 1 Uke effectue deux petits sursauts lents
- 2 Tori adapte sa distance
- 3 Uke s'immobilise
- 4 Tori exécute avec précision et maîtrise

Les 7 possibilités

1. Mae Geri arrière · chudan
2. Mawashi Geri arrière · jodan ou chudan
3. Mae Geri avant avec sursaut · chudan
4. Mawashi Geri avant avec sursaut · jodan ou chudan
5. Gyaku Zuki · chudan
6. Kizami/Maete Zuki jodan + Gyaku Zuki chudan
7. Oi Zuki en avançant · jodan · retour arrière

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO PRATIQUE