

01

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

**De-ashi-barai ·
Mawashi-geri · Ushiro-geri****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. De-ashi-barai jambe arrière droite · ayumi-ashi
- 2. Mawashi-geri Chudan gauche · ayumi-ashi
- 3. Ushiro-geri Chudan droit · ayumi-ashi

Exécution linéaire

Exécution 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

02

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

**Gyaku-zuki · Nagashi-zuki
· Hiza-geri****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. Gyaku-zuki droit · yori-ashi
- 2. Nagashi-zuki gauche · yori-ashi
- 3. Hiza-geri genou droit · yori-ashi

Exécution linéaire

Pour le retour, refaire le même 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

03

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

**Oi-zuki · Gedan-barai ·
Yoko-geri****Garde de référence : droite · pied droit
devant**

- 1. Oi-zuki gauche · ayumi-ashi · zenkutsu-dachi
- 2. Gedan-barai gauche · iki-yori-ashi · shiko-dachi
- 3. Yoko-geri Chudan gauche · tsugi-ashi

Exécution linéaire

Exécution 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

04

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

**Mae-geri · Gedan-barai ·
Shuto-uke****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. Mae-geri droit Chudan · ayumi-ashi
- 2. Gedan-barai droit · iki-yori-ashi latéral gauche ·
pied gauche arrière · zenkutsu-dachi
- 3. Shuto-uke gauche · ayumi-ashi · kokutsu-dachi ·
retour sur la ligne de départ

Exécution linéaire

Pour le retour, refaire le même 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

05

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

Oi-zuki · Gyaku-zuki · Oi-zuki

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Oi-zuki droit Jodan · ayumi-ashi · fudo-dachi
- 2. Gyaku-zuki gauche Chudan · tsugi-ashi · fudo-dachi
- 3. Oi-zuki gauche Jodan · ayumi-ashi · fudo-dachi

Exécution linéaire

Enchaînement direct. Pour le retour, refaire le même 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 · 2e DAN

Mae-geri · Mawashi-geri · Ushiro-geri

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Mae-geri Chudan droit · ayumi-ashi
- 2. Mawashi-geri gauche Chudan · ayumi-ashi
- 3. Ushiro-geri droit · ayumi-ashi

Exécution linéaire

Exécution 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

NOUVEAU KIHON · 2e DAN

Mae-geri · Mae-no-mawashi-geri · Yoko-geri

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Sur place : Mae-geri droit Chudan · reposer le pied droit derrière
- 2. Mae-no-mawashi-geri gauche sans déplacement · reposer le pied gauche devant
- 3. Yoko-geri latéral droit Chudan · reposer le pied droit devant en garde droite

Exécution linéaire

Exécution 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

08

MÉMO PRATIQUE · 2e DAN

Kihon linéaire · Parcours

UN AXE · TROIS PAS · ALLER-RETOUR

DÉPART

3 PAS



RETOUR



3 enchaînements tirés parmi 7 · 3 techniques chacun · exécution sur 3 pas en avançant puis en reculant · gardes indiquées sur les fiches.

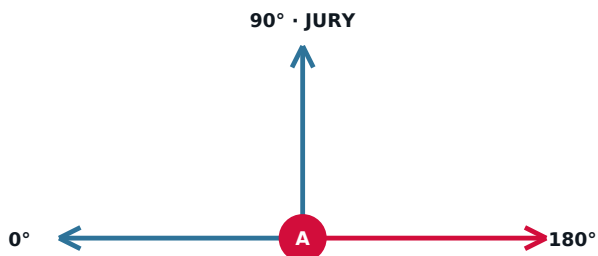
Au retour, respecter la consigne propre à chaque enchaînement : alternance droite-gauche ou reprise dans la garde opposée.

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO KIHON LINÉAIRE

09

MÉMO PRATIQUE · 2e DAN

Kihon en poursuite · Parcours



Aller en garde gauche : A → 0° → A → jury à 90° → A → 180° → A.

Retour en garde droite : A → 180° → A → jury à 90° → A → 0° → A.

3 enchaînements tirés parmi les 4 restants.

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO KIHON EN POURSUITE

10

MÉMO PRATIQUE · 2e DAN

Maîtrise technique 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 Uke s'arrête et présente la cible.
- 3 Tori adapte sa distance à la position finale.
- 4 Tori porte l'attaque avec précision et maîtrise.
- 5 Uke se repositionne après chaque exécution.

LES 7 POSSIBILITÉS

- | | |
|--|---|
| 1. Mae-geri arrière · Chudan | 5. Gyaku-zuki · Chudan |
| 2. Mawashi-geri arrière · Jodan ou Chudan | 6. Kizami-zuki / Maete-zuki Jodan + Gyaku-zuki Chudan |
| 3. Mae-geri avant avec sursaut · Chudan | 7. Oi-zuki en avançant · Jodan · retour arrière |
| 4. Mawashi-geri avant avec sursaut · Jodan ou Chudan | |

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO MAÎTRISE SUR CIBLE

11

MÉMO PRATIQUE · 2e DAN

Jour de l'examen · Tirages

1

Linéaire

3 enchaînements tirés parmi les 7 proposés.

2

Poursuite

3 enchaînements tirés parmi les 4 restants.

3

Sur cible

5 techniques choisies par le jury parmi 7.

Les mêmes choix sont annoncés à l'ensemble des candidats afin d'harmoniser l'épreuve.

MAK KARATÉ PARIS · REPÈRES EXAMEN

12

MÉMO PRATIQUE · 2e DAN

Checklist technique · 2e DAN

- ☐ Positions stables et hauteurs constantes
- ☐ Appuis actifs et déplacements maîtrisés
- ☐ Hanches engagées sans déséquilibre
- ☐ Rythme lisible entre les trois techniques
- ☐ Retours précis au point A
- ☐ Changements de direction sans croiser les appuis
- ☐ Distance juste et puissance contrôlée
- ☐ Regard, concentration et attitude devant le jury

Le document aide à comprendre le programme. Les corrections d'un professeur permettent de le réaliser au niveau attendu par le jury.

MAK KARATÉ PARIS · PRÉPARATION 2e DAN