

01

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

**Mae-geri · Yoko-geri ·
Gyaku-tsuki****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. Mae-geri droit Chudan sans poser le pied
- 2. Yoko-geri Chudan droit · ayumi-ashi
- 3. Gyaku-tsuki gauche · zenkutsu · retour en hikite

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 · 3e DAN

**Mae-no-mawashi-geri ·
Ura-mikazuki-geri ·
Gyaku-teisho-uchi****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. Mae-no-mawashi-geri Chudan · tsugi-ashi
- 2. Feinte Mawashi-geri droit transformée en
Ura-mikazuki-geri Jodan · ayumi-ashi
- 3. Gyaku-teisho-uchi gauche · zenkutsu · pied droit
devant

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

03

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

**Uchi-ude-uke ·
Jodan-age-uke ·
Gyaku-shuto-uchi****Garde de référence : droite · pied droit
devant**

- 1. Uchi-ude-uke gauche · iki-ashi · kokutsu
- 2. Jodan-age-uke droit · iki-ashi · zenkutsu
- 3. Gyaku-shuto-uchi gauche · yori-ashi · zenkutsu

Exécution linéaire

Pour le retour, refaire le même 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

04

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

**Mae-no-mae-geri ·
Soto-ude-uke ·
Gyaku-mawashi-enpi-uchi****Garde de référence : gauche · pied gauche
devant**

- 1. Mae-no-mae-geri Chudan · tsugi-ashi
- 2. Soto-ude-uke gauche · iki-yori-ashi · zenkutsu
- 3. Gyaku-mawashi-enpi-uchi Jodan · yori-ashi ·
zenkutsu

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 · 3e DAN

Tetsui-uchi · Kagi-tsuki · Otoshi-enpi-uchi

Garde de référence : droite · pied droit devant

- 1. Tetsui-uchi gauche · iki-ashi · kokutsu
- 2. Kagi-tsuki Chudan droit · yori-ashi · shiko-dachi
- 3. Otoshi-enpi-uchi gauche sur place · shiko-dachi

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

06

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

Soto-uke · Enpi-uchi · Gyaku-mawashi-enpi-uchi

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Soto-uke droit Jodan · iki-ashi · zenkutsu
- 2. Enpi-uchi droit Chudan · yori-ashi · shiko-dachi
- 3. Gyaku-mawashi-enpi-uchi Jodan · yori-ashi · neko-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 · 3e DAN

Mae-no-sokuto-geri-kekomi · Ushiro-geri · Mae-no-ura-mawashi-geri

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Mae-no-sokuto-geri-kekomi gauche · yori-ashi
- 2. Ushiro-geri Chudan droit · ayumi-ashi
- 3. Mae-no-ura-mawashi-geri droit Jodan · 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

08

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

Gyaku-teisho-nagashi-uke · Tate-kizami-tsuki · Nukite

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

- 1. Gyaku-teisho-nagashi-uke main gauche · iki-ashi · neko-ashi
- 2. Tate-kizami-tsuki droit Chudan · pied droit en avant · fudo-dachi
- 3. Nukite gauche · ayumi-ashi · shiko-dachi

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

09

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

Mae-no-ashi-barai · Gyaku-shuto-uchi · Otoshi-enpi

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

1. Tsugi-ashi Mae-no-ashi-barai
2. Gyaku-shuto-uchi droit · zenkutsu
3. Otoshi-enpi gauche · yori-ashi · shiko-dachi

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

10

NOUVEAU KIHON · 3e DAN

Mae-geri · Ushiro-geri · Mawashi-geri

Garde de référence : gauche · pied gauche devant

1. Mae-geri Chudan jambe droite sans poser
2. Ushiro-geri Chudan de la même jambe
3. Mawashi-geri Chudan de la même jambe · ayumi-ashi · poser devant

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

11

MÉMO PRATIQUE · 3e DAN

Kihon linéaire · Parcours

UN AXE · TROIS PAS · ALLER-RETOUR

DÉPART

3 PAS

RETOUR

3 enchaînements tirés parmi 10 · 3 techniques chacun · exécution sur 3 pas en avançant puis en reculant · gardes indiquées sur les fiches.

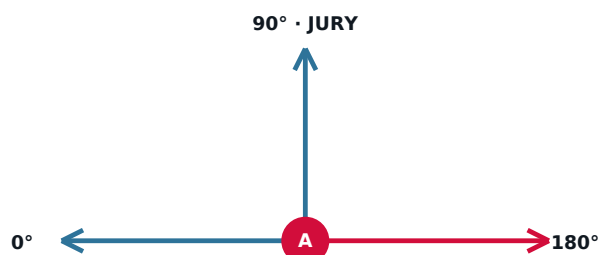
Au retour, respecter la consigne propre à chaque enchaînement : alternance droite-gauche ou reprise dans la garde opposée.

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO KIHON LINÉAIRE

12

MÉMO PRATIQUE · 3e 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 7 restants.

MAK KARATÉ PARIS · MÉMO KIHON EN POURSUITE

13

MÉMO PRATIQUE · 3e 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

14

MÉMO PRATIQUE · 3e DAN

Jour de l'examen · Tirages

1

Linéaire

3 enchaînements tirés parmi les 10 proposés.

2

Poursuite

3 enchaînements tirés parmi les 7 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

15

MÉMO PRATIQUE · 3e DAN

Checklist technique · 3e 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 3e DAN

16

COURS ET CORRECTIONS · 3e DAN

Préparer le Kihon avec le MAK

Cours collectif de préparation aux passages de grade · mardi 18h30-19h30 · Paris 7e.

Corrections individuelles : positions, appuis, hanches, rythme, stabilité, distance, changements de direction et mise en situation devant un jury.

MAKKARATEPARIS.COM · PRÉPARATION 3e DAN