

# DAI ICHI KIHON

MOTO ET KAKARI NE SONT PAS CASQUES

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
Salut Garde Chudan	REI KAMAE MEN NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO MEN O UTE	Salut Garde CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Arme D → 1 pas - Frappe ↘ → 1 pas CHUDAN ← D
D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	HIDARI MEN NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO HIDARI MEN O UTE	Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas puis ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	MIGI MEN NO UCHI KATA SAN KYODO ICHI NI SAN IKKYODO MIGI MEN O UTE	Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	KOTE NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO KOTE O UTE DO NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO	Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
D → 1 pas lève les mains ← D 1 pas - CHUDAN		Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN

\* DEPLACEMENTS → identique au sens du déplacement  
 D → vers l'avant                      D ↗ en biais (*ici avant gauche*)  
 ← D vers l'arrière                    ↙ D en biais (*ici arrière droit*)

• **NOTA : le pas avant de MOTO est fait en fonction du déplacement du KAKARI, il n'est pas systématique**

**DAI ICHI KIHON**  
(suite)

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
<p>D → 1 pas en levant les mains ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>← D 1 pas ouvre la garde D → 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. ← D ouvre la garde 3. ← D ouvre la garde 1. D → ouvre la garde 2. D → ouvre la garde 3. D → ouvre la garde 4. ← D CHUDAN</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. ← D ouvre la garde 3. ← D ouvre la garde 1. D → ouvre la garde 2. D → ouvre la garde 3. D → ouvre la garde 4. ← D CHUDAN</p> <p>D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN D → 1 pas CHUDAN D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN D → 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → 1 pas ouvre la garde 2. ← D 1 pas ouvre la garde 3. ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN 1. D → 1 pas AYUMI Droit 2. D → 1 pas AYUMI Gauche 3. D → 1 pas AYUMI Droit CHUDAN SALUT</p>	<p>DO O UTE</p> <p>NODO NO TSUKIKATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO NODO O TSUKE</p> <p>RENZOKU MEN NO UCHI KATA RENZOKU MEN O UTE</p> <p>RENZOKU SAYU MEN NO UCHI KATA RENZOKU SAYU MEN O UTE</p> <p>KOTE MEN NO UCHI KATA KOTE MEN O UTE</p> <p>KOTE DO NO UCHI KATA KOTE DO O UTE</p> <p>KOTE MEN DO NO UCHI KATA KOTE MEN DO O UTE</p> <p>OSAME</p>	<p>D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>D → 1 pas - Pique Ramène les mains ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>D → 1 pas - Pique ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → Frappe MEN 2. D → Frappe MEN 3. D → Frappe MEN 1. ← D Frappe MEN 2. ← D Frappe MEN 3. ← D Frappe MEN 4. ← D CHUDAN</p> <p>1. D → Frappe HIDARI MEN 2. D → Frappe MIGI MEN 3. D → Frappe HIDARI MEN 1. ← D Frappe MIGI MEN 2. ← D Frappe HIDARI MEN 3. ← D Frappe MIGI MEN 4. ← D CHUDAN</p> <p>D → 1 pas Frappe KOTE D → 1 pas Frappe MEN ← D 1 pas CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN D → 1 pas Frappe KOTE D → 1 pas Frappe DO ← D 1 pas CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → 1 pas KOTE 2. D → 1 pas MEN 3. D → 1 pas DO 1. ← D 1 pas OKURI CHUDAN 2. D → 1 pas AYUMI Gauche 3. ← D 1 pas AYUMI Droit 4. ← D 1 pas AYUMI Gauche CHUDAN SALUT</p>