



TUC Karaté

Siège social: 13 avenue du Parc
31140 AUCAMVILLE
06 87 15 66 57
aguichan@orange.fr

Initiation au Kihon multidirectionnel (1) *Saint Pierre de Lages, Samedi 17 décembre 2016*

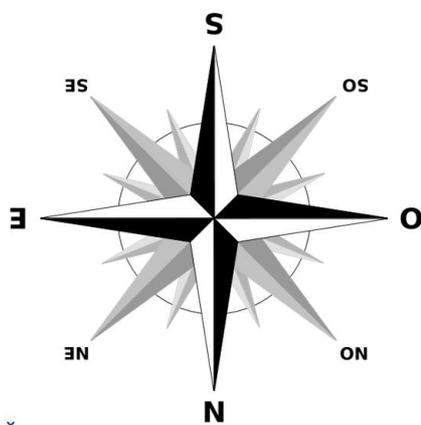
1° - Les 5 déplacements fondamentaux.

Du plus court au plus long :

- **Keri gaeshi** (substitution des pieds, sur place ; en commençant par reculer le pied AV/avancer AR)
- **Yori ashi** (AV/AR)
- **Tsugi ashi** (AV/AR)
- **Ayumi ashi / Hiki ashi**
- **Okuri ashi** (Shinobi ashi, AV/AR)

2° - Changements d'axe selon les 8 orientations de la « rose des vents »

*Par convention, dans la pensée chinoise, le Sud est devant soi et l'on est adossé au Nord.
Le Sud est donc en haut...*



3° - Les 3 types de pivots

- ↳ **Mawari ashi** (pivoter sur la jambe AV)
- ↳ **Ushiro ashi mawari ashi** (pivoter sur la jambe AR)
- ↳ **1/2 tour sur place** (ex. : Kaite)

On peut varier l'angle, comme dans les kata : 1/4 de tour, 1/2 tour, 3/4 de tour, 380° etc. selon la « rose des vents »

4° - Entrer/Sortir de l'espace de sécurité du partenaire

Ex. : Enchaînement des deux techniques suivantes : Yori ashi AV, **Jodan maete zuki** + Tsugi ashi AV, **Chudan gyaku zuki** + Retour au point de départ en reculant avec Tsugi ashi AR.

- *S'exercer d'abord en ligne droite*
- *Même chose, en pivotant chaque fois de 45° (du bras avant vers l'intérieur ou vers l'extérieur)*