



## KIHON

(Exemple d'une série de Kihon)

### **Sanchin dachi (Migi)**

1. Seiken chudan tsuki
2. Seiken jodan tsuki
3. Uraken gammen uchi
4. Uraken sayo uchi
5. Uraken hizo uchi
6. Uraken mawashi uchi uke
7. Seiken ago uchi

### **Kiba dachi**

8. Seiken shita tsuki
9. Hiji jodan ate
10. Hiji ago ushi
11. Hiji oroshi
12. Hiji yoko uchi
13. Hiji ushiro

### **Sanchin dachi (Hidari)**

14. Jodan Uke
15. Chudan soto uke
16. Chudan uchi uke
17. Gedan barai
18. Chudan uchi uke-Gedan barai
  
19. Shuto gammen uchi
20. Shuto sakotsu uchi
21. Shuto sakotsu uchi komi
22. Shuto uchi uchi
23. Shuto hizo uchi

### **Zenkutsu dachi**

24. Mae keage

### **Heiko dachi**

25. Uchi mawashi geri
26. Soto mawashi geri
27. Hiza geri
28. Kin geri
29. Mae geri
  
30. Sokuto yoko keage
31. Sokuto yoko geri
32. Sokuto kensetsu geri
33. Ushiro geri
34. Mawashi geri

### **Zenkutsu dachi**

35. Enkei gyaku tsuki
36. Renraku

(Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Chudan gyaku tsuki)

Au karaté, les *kihon* sont des techniques de défense, d'attaque et de déplacements que l'on répète seul. Le senseï montre un mouvement précis et le fait répéter d'un bout à l'autre du tatami ou sur place. Ces techniques sont des attaques aussi bien que des blocages avec contre-attaques. Ils sont composés d'une seule technique ou d'un enchaînement. C'est l'occasion pour les débutants d'apprendre les techniques de base, et pour les initiés d'améliorer leur aptitude à exécuter correctement et avec force la technique, et de maîtriser les mouvements et les sensations. Cette étape de l'entraînement prépare en fait la suivante, le *kumite*.