

Ceinture blanche à jaune

Le programme de base

Voici un résumé de la séquence des techniques et katas à exécuter avec précision au moment de l'examen de fin de session pour obtenir sa ceinture jaune. Les noms des techniques seront demandés en japonais. Bonne pratique !

#	Nom japonais de la technique	Position des pieds au départ	Détails de la technique	Aide-mémoire photographique
1	Gedan-Barai	En Zenkutsu-Dachi	 Défense aux parties (Balayage)	  
2	Uchi-Uke	En Zenkutsu-Dachi	 Défense au plexus (l'épée)	  
3	Soto-Uke	En Zenkutsu-Dachi	 Défense au plexus (Téléphone)	  
4	Age-Uke	En Zenkutsu-Dachi	 Défense à la tête	  
5	Zuki	En Zenkutsu-Dachi	 Coup de poing au plexus	  
6	Shuto-Uke	En Kokutsu-Dachi Aligner les talons sur la même ligne	 Défense à la tête (Tranchant de la main)	  
7	Mae-Geri	En Zenkutsu-Dachi	 Coup pied au plexus Main libre de chaque côté	  
8	Yoko-Geri	En Shiko-Dachi Position du cavalier assis sur un cheval	 Coup de pied de côté au plexus 5 mouvements	  
9	Kata Ni-ju-hichi-ko	En Uchi-hachiji-dachi Position orteils vers l'intérieur	 Kata d'introduction aux blocages avec bras 28 mouvements	  
10	Kata Heian-Shodan	En Hachiji-dachi Position du cavalier assis sur un cheval	 Kata d'introduction aux esquives de corps 21 mouvements	  