



# YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

## PROGRAMME DE CEINTURE BRUNE (1<sup>er</sup> Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pied)							
1	ZEN	Chudan <b>Mae-tobi-geri Kekomi</b> (garde de combat « Kamae »)					
2	ZEN	Chudan <b>Yoko-tobi-geri Kekomi</b> (Ushiro-ashi) (Kamae) revenir en Zen					
3	SHIKO	Chudan <b>Ushiro-geri kekomi</b> (pivot 360°), Chudan <b>Yoko-geri kekomi</b> (croisé ou sauté)					
4	ZEN	Gedan <b>Kin-geri kekomi</b> (poings à la ceinture), Jodan <b>Mawashi-geri kekomi</b> (Kamae)					
5	SHIKO	Jodan <b>Ushiro-ura-mawashi-geri Kekomi pivot 360°</b> (Ushiro-ashi) (Kamae)					
KIHON-KUMITE (Techniques sur attaque)							
1	Tori : Uke :	Chudan, Mawashi-geri en KO avec déplacement, Jodan Gyaku-zuki Shiko-dachi, Chudan <b>Osae-uke</b> , Jodan <b>Shuto-uke</b> , Kakete (bras), <b>Haïto-uchi</b> (carotide), <b>O-soto-gari</b> , Jodan <b>Zuki</b>					
2	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>R KO (45°) int.</b> , Chudan <b>Mikazuki-geri-uke</b> (Ushiro-ashi), Chudan <b>Ushiro-geri-kekomi</b> (Mae-ashi) avec l'autre jambe					
3	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A ZEN ext.</b> , Chudan <b>Soto-uke</b> (pivot 270°) en Shiko-dachi, Chudan <b>Ushiro-empi-uchi</b>					
4	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>R ZEN</b> , Chudan <b>Soto-uke</b> (pivot 270°) en Shiko-dachi, <b>Ryo-shuto-uchi</b> (Nuque, Gedan)					
5	Tori : Uke :	Jodan, Oi-Zuki <b>R ZEN</b> , Jodan <b>Juji-uke</b> (mains ouvertes), Chudan <b>Tettsui-zuki</b>					
6	Tori : Uke :	Gedan, Oi-Zuki <b>R ZEN</b> , Gedan <b>Juji-uke</b> (mains fermées), <b>Kote-gaeshi</b> , Chudan <b>Mae-geri</b> (Haisoku)					
7	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A ZEN ext.</b> , Chudan <b>Sukai-uke</b> , Chudan <b>Soto-uchi</b> (mains fermées)					
8	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A ZEN</b> , Chudan <b>Soto-nagashi-uke</b> , <b>Ryo-empi-uchi</b> (Côtes, Jodan), <b>Shuto-uchi</b> (gorge) et saisir le bras en même temps, <b>Harai</b> (Ushiro-ashi), contrôle du bras, Jodan <b>Zuki</b>					
9	Tori: Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A ZEN ext.</b> , Chudan <b>Soto-nagashi-uke</b> et Jodan <b>Gyaku Teisho-zuki</b> (carotide) <b>en même temps</b> , Gedan <b>Haïto-uchi</b> avec <b>Sukai-uke</b> , <b>Otoshi-empi-uchi</b> (triceps main ouverte), Chudan <b>Hittsui-geri</b> (Ushiro-ashi)					
JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)							
1	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>Sur place</b> , Chudan <b>Soto-nagashi-uke</b> , <b>Kote-gaeshi</b> en tirant le bras vers l'extérieur, <b>Mae-geri</b> (intérieur de la cuisse), en Shiko <b>Otoshi-empi-uchi</b> (main fermée, colonne vertébrale), <b>clé de bras</b> en remontant vers l'épaule					
2	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A Shiko-dachi (45°) int.</b> , en même temps Chudan <b>Shuto-uke</b> , <b>Shuto-uchi</b> (carotide), <b>Kakete</b> , <b>Haïto-uchi</b> (carotide), <b>O-soto-gari</b> , <b>contrôle du bras</b> , genou (côtes), Jodan <b>Zuki</b>					
3	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki <b>A Shiko-dachi (45°) int.</b> , Chudan <b>Uchi-soto-uke</b> , Chudan <b>Shuto-barai</b> pivot en Zen, <b>Gyaku Zuki</b> (côtes), agrippez l'épaule, <b>Haïto-uchi</b> (carotide), <b>O-soto-gari</b> , genou (côtes), contrôle du bras, Jodan <b>Zuki</b>					
4	Tori : Uke :	<b>Prise du poignet contraire</b> Saisir le poignet contraire (Kakete), <b>Kote-gaeshi</b> (avec l'avant-bras), <b>amenez au sol</b> , passez la jambe par-dessus le bras de Tori, venir chercher le poignet par l'extérieur, pression sur la main, poignet vers le genou					
KATA							
1	Heian Shodan (Shotokan)	4	Heian Yodan (Shotokan)	7	Loai (Chito-ryu)	10	Tensho(Chito-ryu)
2	Heian Nidan (Shotokan)	5	Heian Godan (Shotokan)	8	Tenshin (Chito-ryu)		
3	Heian Sandan (Shotokan)	6	Shiho Hai (Chito-ryu)	9	Niseishi Sho (Chito-ryu)		
TECHNIQUES DE BÔ							
1	Salut en Musubi-dachi et placez le bô devant vous - pieds parallèles (Heiko-dachi) Reculez Zen droite, <b>Gedan-uke</b> et, sur place, <b>frappe à la tête</b> (Jodan Tate-honte-uchi)						
2	Reculez Zen droite, <b>Chudan Uchi-uke</b> et, sur place, <b>frappe latérale aux côtes</b> (Yoko-honte-uchi), <b>Frappe à la tête</b> (Jodan Tate-honte-uchi), <b>frappe verticale remontant aux parties</b> (Gedan Furiage-uchi)						
3	Reculez Zen droite, <b>bloc au visage</b> (Jodan Age-uke), <b>frappe à la tête</b> (Jodan Tate-honte-uchi) et, sur place, <b>frappe latérale aux côtes</b> (Chudan Yoko-honte-uchi), <b>frappe à la tête</b> (Jodan Tate-honte-uchi)						
<b>SHIAI</b> : 5 combats (2 minutes)							