



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE JAUNE (5^e Kyu)

KIHON-TE-WAZA (Techniques de main avec déplacement)			
1	ZEN	Gedan Barai	(Défense basse)
2	ZEN	Chudan Uchi-uke	(Défense demi-haute intérieure)
3	ZEN	Chudan Soto-uke	(Défense demi-haute extérieure)
4	ZEN	Jodan Age-uke	(Défense haute)
5	ZEN	Chudan Zuki	(Coup de poing)
6	KO	Shuto-uke	(Défense du sabre de main)

KIHON-GERI-WAZA (Techniques de pied avec déplacement)			
1	ZEN	Chudan Mae-geri Kekomi	(Coup de pied avant)
2	SHIKO	Chudan Yoko-geri Kekomi	(Coup de pied de côté défonçant)

KATA	
1	Ni ju hichi ko (Chito-ryu) (position Uchi-hachiji-dachi)
2	Heian Shodan (Shotokan)

LEXIQUE			
Dojo	Endroit où l'on pratique le karaté – Jo (où l'on étudie) et Do (où l'on cherche la voie)		
Shomen-ni-re	Salut en direction du Shomen (place d'honneur d'un dojo)		
Sensei-ni-re	Salut en direction de l'instructeur		
Yudansha-ni-rei	Salut en direction des ceintures noires		
Otagai-ni-re	Salut collectif entre les élèves du dojo		
Onegai-shimasu (pron. shimas)	Formule de politesse rituelle prononcée après le salut signifiant une marque d'humilité		
Domo arigato-gozaïmashita	Formule très polie de dire merci beaucoup de l'enseignement reçu (au passé)		
Kio-tsuke	Votre attention		
Hai	Oui, d'accord		
Seiza	Position de méditation sur les genoux, assis sur chevilles		
Mokuso	Méditation	Mokuso-yame	Fin de la méditation
Kiritsu (prononcez Kirits)	Debout		
Yoi	Préparez-vous		
Hajime	Commencez		
Yame	Arrêtez, fin		
Naore (prononcez Naolé)	Retour à l'attitude de départ après la fin d'un kata		
Yassme	Repos, détente		
Gedan	Niveau inférieur (partie)		
Chudan	Niveau moyen (plexus)		
Jodan	Niveau supérieur (visage)		
Geri	Coup de pied		
Zuki	Coup de poing		
Hachiji-dachi	Position d'attente pieds écartés largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur		
Zenkutsu-dachi	Position vers l'avant (ZEN)		
Kokutsu-dachi	Position vers l'arrière (KO)		
Shiko-dachi	Position du cavalier pieds écartés 45°		
Heisoku-dachi	Position debout pieds joints (parallèles)		
Heiko-dachi	Position d'attente pieds écartés largeur des hanches avec les bords internes parallèles		
Renoji-dachi	Position debout en forme de L (talon pied avant même ligne que le talon arrière)		
Fudo-dachi	Position équilibré de combat (compromis entre Zenkutsu-dachi et Kokutsu-dachi)		