



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BLEUE (2^e Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pied)		
1	Position naturelle	O-soto-gari, Mae-ashi (Tori jambe gauche en avant) avec mains ouvertes
2	Position naturelle	O-soto-gari, Ushiro-ashi (Tori jambe droite en avant) avec mains ouvertes
3	SHIKO	Chudan Tobi-konde Yoko-geri Kekomi "défonçant" (revenir en croisant par en avant)
4	SHIKO	Chudan Ushiro-geri Kekomi (360°)
KIHON-KUMITE (Techniques sur attaque)		
1	Tori : Uke :	Jodan, Oi-zuki R KO int. , Jodan Uchi-haïto-uke , (avancez) facultatif, Jodan Uraken-uchi , Chudan Zuki (côtes)
2	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki A Shiko int. , Chudan Uchi-morote-nagashi-uke , Jodan Shuto-uchi (mâchoire), Chudan Ura-zuki (côtes), dégagement demi-cercle (avec 1 bras) à l'extérieur en Zen, Jodan Gyaku-zuki (Zen)
3	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki A Shiko (45°) ext. , Chudan Soto-uke, Kakete , Chudan Mawashi-geri Keage, Ryo-zuki (Côtes, Jodan)
4	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki A Zen ext. , Chudan Soto-nagashi-uke , Chudan Gyaku-haïto-uchi , dégagement demi-cercle (avec 2 bras) déplacement Zen int. (90°), Jodan Gyaku-zuki (Zen) (90°)
5	Tori : Uke :	Shiko, Chudan, Yoko-geri Kekomi croisé Shiko , Reculez légèrement la jambe avant (plante du pied au sol), Chudan Morote-nagashi-uke, Kakete , Gedan Teisho-zuki , Chudan Mae-empi-uchi , Jodan Zuki
6	Tori : Uke :	Chudan, Mae-geri Kekomi A Zen (45°) ext. , Gyaku Gedan-barai , Jodan Gyaku-zuki , Sokuto-geri Keage (Mae-ashi), Kamae (garde de combat)
JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)		
1	Tori : Uke :	Encerclement du corps les bras barrés par en arrière Kakato-geri Kekomi (dessus du pied), dégagez en Shiko (45°) à l'intérieur (en déplaçant l'autre jambe de côté), levez les coudes et coup de hanche arrière agrippez le poignet (Kakete) de Tori, Ushiro-empi-uchi (côtes), étendre la jambe, bascule vers l'avant, Kakato-geri Kekomi au plexus (avec le talon).
2	Tori: Uke :	Étranglement par derrière Saisir l'avant-bras pour éviter l'étranglement (menton vers le coude), déplacez en Shiko-dachi vers l'extérieur Chudan Ushiro-empi-uchi, dégagez vers l'extérieur en maintenant le poignet, clé de bras (mains ouvertes) en ZEN, pression du coude sur le triceps, amenez au sol en ligne directe, revenir genou à l'omoplate et clé de poignet.
3	Tori : Uke :	Encerclement du corps par derrière, bras libre Frappez avec les jointures sur le dessus de la main de Tori, dégagement des deux bras (mains ouvertes) en SHIKO, venir chercher sa cheville, tirez par en avant pour faire tomber Tori, gardez le contrôle de la jambe « talon » à une main, revenir à l'intérieur des deux jambes en Zen, Gedan Mae-geri Keage.
4	Tori : Uke :	Agrippez les manches (haut) par devant R Zen en agrippant les avant-bras vers l'intérieur, Chudan Mae-geri Keage (Ushiro-ashi), position Shiko-dachi Jodan Yoko-empi-uchi, prise de tête, transfert de jambe et Chudan Hittsui-geri Kekomi (Mae-ashi), saisir le menton, pression à l'épaule et projection au sol.
5	Tori : Uke :	Barrez les bras en arrière Une fois saisie, dégagez le bras du côté de la jambe arrière de Tori et gardez le contrôle de l'autre bras, Chudan Soto-uchi (triceps), amenez Tori au sol (circulaire), clé de coude, pression du genou à l'omoplate.
GERI-WAZA (Techniques de jambe avec déplacement)		
KATA		
1	Heian Yodan (Shotokan)	
2	Tenshin (Chito-ryu)	
SHIAI : 4 combats (2 minutes)		