



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BRUNE (1^{er} Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pied)	
1	ZEN Chudan Mae-tobi-geri Kekomi (garde de combat « Kamae »)
2	ZEN Chudan Yoko-tobi-geri (Ushiro-ashi) (Kamae) revenir en Zen
3	SHIKO Chudan Ushiro-geri kekomi (pivot 360°), Chudan Yoko-geri kekomi (croisé ou sauté)
4	ZEN Gedan Kin-geri kekomi (poings à la ceinture), Jodan Mawashi-geri kekomi (Kamae)
5	SHIKO Jodan Ushiro-ura-mawashi-geri Kekomi pivot 360° (Ushiro-ashi) (Kamae)
KIHON-KUMITE (Techniques sur attaque)	
1	Tori : Chudan, Mawashi-geri en KO avec déplacement, Jodan Gyaku-zuki Uke : Shiko-dachi, Chudan Osae-uke , Jodan Shuto-uke , Kakete (bras), Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , Jodan Zuki
2	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : R KO (45°) int. , Chudan Mikazuki-geri-uke (Ushiro-ashi), Chudan Ushiro-geri-kekomi (Mae-ashi) avec l'autre jambe
3	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A ZEN ext. , Chudan Soto-uke (pivot 270°) en Shiko-dachi, Chudan Ushiro-empi-uchi
4	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : R ZEN , Chudan Soto-uke (pivot 270°) en Shiko-dachi, Ryo-shuto-uchi (Nuque, Gedan)
5	Tori : Jodan, Oi-Zuki Uke : R ZEN , Jodan Juji-uke (mains ouvertes), Chudan Tettsui-zuki
6	Tori : Gedan, Oi-Zuki Uke : R ZEN , Gedan Juji-uke (mains fermées), Kote-gaeshi , Chudan Mae-geri (Haisoku)
7	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A ZEN ext. , Chudan Sukui-uke , Chudan Soto-uchi (mains fermées)
8	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A ZEN , Chudan Soto-nagashi-uke , Ryo-empi-uchi (Côtes, Jodan), Shuto-uchi (gorge) et saisir le bras en même temps, Harai (Ushiro-ashi), contrôle du bras, Jodan Zuki
9	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A ZEN ext. , Chudan Soto-nagashi-uke et Jodan Gyaku Teisho-zuki (carotide) en même temps , Gedan Haïto-uchi avec Sukui-uke , Otoshi-empi-uchi (triceps main ouverte), Chudan Hittsui-geri (Ushiro-ashi)
JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)	
1	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : Sur place , Chudan Soto-nagashi-uke , Kote-gaeshi en tirant le bras vers l'extérieur, Mae-geri (intérieur de la cuisse), en Shiko Otoshi-empi-uchi (main fermée, colonne vertébrale), clé de bras en remontant vers l'épaule
2	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A Shiko-dachi (45°) int. , en même temps Chudan Shuto-uke , Shuto-uchi (carotide), Kakete , Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , contrôle du bras , genou (côtes), Jodan Zuki
3	Tori : Chudan, Oi-Zuki Uke : A Shiko-dachi (45°) int. , Chudan Uchi-soto-uke , Chudan Shuto-barai pivot en Zen, Gyaku Zuki (côtes), agrippez l'épaule, Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , genou (côtes), contrôle du bras, Jodan Zuki
4	Tori : Prise du poignet contraire Uke : Saisir le poignet contraire (Kakete), Kote-gaeshi (avec l'avant-bras), amenez au sol , 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 Rohai Sho (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, Gedan-uke et, sur place, frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi)
2	Reculez Zen droite, Chudan Uchi-uke et, sur place, frappe latérale aux côtes (Yoko-honte-uchi), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi), frappe verticale remontant aux parties (Gedan Furiage-uchi)
3	Reculez Zen droite, bloc au visage (Jodan Age-uke), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi) et, sur place, frappe latérale aux côtes (Chudan Yoko-honte-uchi), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi)
SHIAI : 5 combats (2 minutes)	