



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE ORANGE (4^e Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pied)		
1	ZEN	Gedan Mae-geri Kekomi (poings à la ceinture)
2	KO	Chudan Yoko-geri Kekomi (Kamae, garde de combat)
3	KO	Chudan Mawashi-geri Kekomi (Kamae)
TE-WAZA (Techniques de main)		
1	Tori : Uke :	Shiko-dachi (de face) De Ko avancez en Zen, Chudan Yonhon-nukite Kekomi
2	Tori : Uke :	Shiko-dachi (de face) De Zen avancez en Zen, Jodan Uraken-uchi Kekomi (ou Riken-uchi)
KIHON-KUMITE (Techniques sur attaque)		
1	Tori : Uke :	Chudan Oi-zuki R Zen int., Chudan Soto-uke, Ryo-zuki (côtes, Jodan), Gedan Mae-geri Keage
2	Tori : Uke :	Chudan Oi-zuki R Ko (45°) int., Chudan Shuto-uke, Kakete, Gedan Mae-geri Keage, Jodan Gyaku-tate-empi-uchi
3	Tori : Uke :	Chudan Oi-zuki R Ko (45°) ext., Chudan Shuto-uke, Kakete, Chudan Mawashi-geri Keage (Mae-ashi), Chudan Gyaku-zuki
BUNKAI se fait d'un seul côté (Optionnel - enfants de 12 ans et moins)		
4	Tori : Uke :	Jodan Ryo-zuki R Ko, Jodan Ude-uke, Fudo-dachi Soto-uke (coude), Ko Tetsui-zuki (côtes)
5	Tori : Uke :	Chudan Oi-zuki R Zen, Chudan Gyaku-uchi-uke (épaule 45°), Kakete, Gedan Mae-geri Keage , sur place Gyaku-zuki (côtes)
6	Tori : Uke :	Chudan Oi-zuki (côtes) (même jambe que Uke) R de côté Kake-Dachi, Chudan Gyaku-uraken-uke, Gedan Mae-geri Keage, Zen Ryo-zuki (Chudan, Jodan)
JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)		
1	Tori : Uke :	Prise du poignet du même côté Dégagement, venir chercher le poignet de Tori en appuyant le pouce sur le dessus de sa main et coup de pied avant fouetté (Mae-geri Keage) sur le tibia avec la jambe contraire de celle du côté du poignet saisie, dégagement, appuyez avec la main sur les jointures de Tori, avancez à l'intérieur en pivotant avec une clé de poignet (Kote-gaeshi), amenez au sol, tranchant du pied à la carotide (Sokuto-geri Kekomi).
2	Tori: Uke :	Prise du poignet contraire Avancez en Shiko-dachi 45° à l'extérieur, défense basse sur le poignet (Gedan-barai), frappez du revers du poing au visage (Jodan Uraken-uchi Kekomi) et frappez avec la pointe du coude au plexus (Chudan Yoko-empi-uchi)
3	Tori : Uke :	Prise des deux poignets par derrière Saisir le poignet du côté de la jambe avant de Tori, dégagez en pivotant sens anti-horaire, effectuez une clé de poignet (Kote-gaeshi) pour amener au sol, genou au biceps, torsion de la main vers l'extérieur (les doigts vers la tête).
SHIAI-KUMITE (Techniques de combat)		
1	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Position de combat, Jodan Uraken-uchi Keage (plongeant), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
2	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Position de combat, Chudan Gyaku-zuki Keage (plongeant), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
3	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Position de combat, Chudan Mawashi-geri Keage (Mae-ashi)
KATA		
1		Heian Nidan (Shotokan)
2		Shiho Hai (Chito-ryu)
SHIAI : 2 combats (2 minutes)		