



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE VERTE (3^e Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pied)		
1	SHIKO	Chudan Yoko-geri Kekomi croisé
2	ZEN	Chudan « épaule » ou Jodan Mawashi-geri Kekomi
3	SHIKO	Chudan Ushiro-geri Kekomi croisé
TE-WAZA (Techniques de main)		
1	Tori : Uke :	Shiko-dachi (de face) A Zen, Gohon-nukite
2	Tori : Uke :	Shiko-dachi (de face) A Zen, Mae-empi-uchi (mâchoire)
KIHON-KUMITE (Techniques sur attaque)		
1	Tori : Uke :	Gedan, Hittsui-geri Kekomi R Zen, Gyaku-gedan-barai , pivot 90° Zen, Chudan Gyaku-tate-zuki
2	Tori : Uke :	Gedan, Oi-Zuki A Zen ext., Gedan-barai , Jodan Gyaku-teisho-zuki
3	Tori : Uke :	Jodan, Oi-Zuki A Zen ext., Jodan Age-uke , Chudan Gyaku-ura-zuki
4	Tori : Uke :	Chudan, Oi-Zuki A Shiko int. , Chudan Uchi-morote-nagashi-uke , Chudan Yoko-empi-uchi , Jodan Uraken-uchi , Kakete, O-soto-gari (Mae-ashi), Jodan Zuki
BUNKAI se fait d'un seul côté (Optionnel – enfants de 12 ans et moins)		
1	Tori : Uke :	Zen gauche, Kakete (agrippez à deux mains le poignet de Uke) Départ se fait en Zen droite Chudan Yohon-nukite , pivotez sens anti-horaire en ramenant la jambe gauche et Kakete (saisie du poignet gauche de Tori) en Heisoku-dachi , maintenir la saisie et déplacez la jambe gauche en Kiba-dachi , Tettsui-zuki aux côtes , Avancez Zen droite et poussez le bras gauche de Tori, Oi-zuki aux côtes
2	Tori : Uke :	Zen gauche, Oi-zuki aux côtes (droit), Gyaku-zuki aux côtes (gauche), Zuki aux côtes (droit) A Kosa-dachi (45°) Chudan Nagashi-uke (droit), Chudan Nagashi-uke (gauche), Chudan Juji-uke main ouverte (vers le bas), Kakete (agrippez avec la main gauche le poignet de Tori), reculez jambe gauche en Shiko-dachi en maintenant le poignet de Tori, Chudan Choku-zuki
JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)		
1	Tori : Uke :	Prise au collet par une main (de face) Saisir la main du même côté, effectuez une clé de poignet (Kote-gaeshi) et avancez en Shiko-dachi à l'intérieur, coup porté avec la paume de la main (Teisho-uchi) au menton, coup de marteau (Tettsui-zuki) (sur l'avant-bras), défense du sabre de la main à la carotide (Shuto-uchi), agrippez le Gi (Kakete) et grand fauchage de la jambe avant de Tori (O-soto-gari) en même temps, appuyez un genou à la carotide et l'autre aux côtes, clé de poignet avec la main inversée (tenir par les doigts), coude appuyé au plexus.
2	Tori : Uke :	Étranglement à deux mains (de face) Sur place, venir chercher le poignet du côté de la jambe avant de Tori, levez l'autre bras très droit, rotation du corps en reculant sur position Shiko-dachi et en même temps redescendre (main fermée) en appliquant une pression avec le coude de haut en bas (Otoshi-empi) sur le poignet pour effectuer une clé, dégagement et mettre une pression sur le coude avec la main ouverte en l'amenant au sol (circulaire), genou au triceps, immobilisation au sol, clé de poignet (les doigts vers le haut).
3	Tori : Uke :	Prise de l'épaule contraire par derrière (par le Gi) Levez le bras en reculant et en tassant la jambe à l'extérieur en pivotant vers Tori, contrôle du bras et coup de poing renversé au plexus (Chudan Ura-zuki), Koko (gorge), déposez la jambe en arrière de la jambe de Tori pour l'amener au sol, la même jambe bloque le corps devant l'abdomen et la jambe du côté du contrôle du bras appuie dans le dos, clé de bras au sol au niveau du coude.
4	Tori : Uke :	Prise des deux poignets par en avant Reculez en Zen en écartant les bras du corps (mains fermées) pour que Tori soit un peu en déséquilibre et coup de pied avant fouetté au plexus (Chudan Mae-geri Keage) et dégagez les poignets de l'extérieur vers l'intérieur, double coup porté avec la paume de la main (Morote-teisho-zuki) en même temps au niveau des oreilles, agrippez la tête et coup de genou au visage (Jodan Hittsui-geri kekomi).
SHIAI-KUMITE (Techniques de combat)		
1	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Position de combat, Jodan Uraken-uchi , Chudan Gyaku-zuki (côtes), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
2	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Position de combat, Chudan Mawashi-geri keage , Jodan Uraken-uchi , Chudan Gyaku-zuki (plongeant), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
3	Tori : Uke :	Position de combat, jambe avant (même jambe que Uke) Jodan Uraken-uchi , Chudan Gyaku-zuki Position de combat, Yoko-geri keage défensif en reculant
KATA		
1		Heian Sandan (Shotokan)
2		Rohai Sho (Chito-ryu)
3		Ni Ju Hichi Ko (Chito-ryu) (Tension dynamique, position Uchi-hachiji-dachi)
SHIAI : 3 combats (2 minutes)		