



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE JAUNE (5^e Kyu)

KIHON-TE-WAZA (Techniques de mains avec déplacement, tournez "Mawate")		
1	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Gedan-barai (Défense basse)
2	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Chudan Uchi-uke (Défense demi-haute intérieure)
3	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Chudan Soto-uke (Défense demi-haute extérieure)
4	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Jodan Age-uke (Défense haute)
5	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki (Coup de poing avec déplacement)
6	KOKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Kokutsu, Shuto-uke (Défense du sabre de main)

KIHON-GERI-WAZA (Techniques de pieds avec déplacement, tournez "Mawate")		
1	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Chudan Mae-geri Kekomi (Coup de pied avant)
2	SHIKO-dachi J. gauche devant	Ramenez la jambe droite en Heisoku-dachi, Chudan Yoko-geri Kekomi (Coup de pied de côté défonçant), déposez en Shiko-dachi

KATA		
1	Uchi-hachiji-dachi	Ni ju hichi ko (Chito-ryu) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>
2	Hachiji-dachi	Heian Shodan (Shotokan) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>

LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS		
Dojo	Endroit où l'on pratique le karaté – Jo (où l'on étudie) et Do (où l'on cherche la voie)	
Shomen-ni-rei	Salut collectif en direction du Shomen (place d'honneur d'un dojo) au début et à la fin d'un cours	
Sensei-ni-rei	Salut en direction de l'instructeur	
Yudansha-ni-rei	Salut en direction des ceintures noires	
Otagai-ni-rei	Salut collectif entre élèves d'un dojo	
Onegai-shimasu (pron. shimas)	Formule de politesse rituelle prononcée dans le dojo après le salut de cérémonie signifiant une marque d'humilité	
Domo-arigato-gozaïmashita	Merci beaucoup de l'enseignement reçu (au passé)	
Kio-tsuke	Votre attention	
Hai	Oui, d'accord	
Seiza	Position agenouillée et assise sur les talons	
Mokuso	Méditation (début)	
Mokuso-yame	Méditation (fin)	
Kiritsu (prononcez Kirits)	Debout	
Yoi	Soyez prêt	
Hajime	Commencez	
Yame	Arrêtez, fin	
Naore (prononcez Naolé)	Retour à l'attitude de départ après la fin d'un kata	
Yassme (contraction de Yasume)	Repos, se détendre	
Gedan	Niveau inférieur (partie)	
Chudan	Niveau moyen (plexus)	
Jodan	Niveau supérieur (visage)	
Geri	Coup de pied	
Zuki ou Tsuki	Coup de poing	Oi-zuki : Coup de poing avec déplacement
Hachiji-dachi	Position d'attente, pieds écartés largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur	
Uchi-hachiji-dachi	Position d'attente, pieds écartés largeur des hanches et orteils pointant vers l'intérieur	
Zenkutsu-dachi	Position vers l'avant (ZEN)	
Kokutsu-dachi	Position vers l'arrière (KO)	
Shiko-dachi	Position du cavalier, pieds écartés 45°	Kiba-dachi : Position du cavalier, pieds parallèles
Musubi-dachi	Position d'attente, talons joints et orteils pointant vers l'extérieur 45°	
Heisoku-dachi	Position d'attente, debout, pieds joints (parallèles)	
Heiko-dachi	Position d'attente, debout, pieds écartés largeur des hanches avec les bords internes parallèles	
Renoji-dachi	Position naturelle debout en forme de L (talon pied avant même ligne que le talon arrière)	
Fudo-dachi	Position équilibré de combat (compromis entre les positions Kiba-dachi et Zenkutsu-dachi)	