



# YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

## PROGRAMME DE CEINTURE ORANGE (4<sup>e</sup> Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pieds) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face	Placez les mains dans le dos
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Sur place, Gedan <b>Mae-geri Kekomi</b> (Koshi-gamae, poings à la ceinture)
2	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face	Placez les mains dans le dos
	Uke	<b>KOKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Sur place, Chudan <b>Yoko-geri Kekomi</b> (Kamae « garde de combat »)
3	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Placez les mains dans le dos, (enfants : les 2 bras collés en face du plexus; poings fermés)
	Uke	<b>KOKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Sur place, Chudan <b>Mawashi-geri Kekomi</b> (Kamae « garde de combat »)
TE-WAZA (Techniques de mains) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face	Placez les mains dans le dos
	Uke	<b>KOKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen, <b>Chudan Yonhon-nukite Kekomi</b> (supporté par l'autre main au niveau coude)
2	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face	Placez les mains dans le dos
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen, <b>Jodan Uraken-uchi Kekomi</b>
KIHON-IPPON-KUMITE (Techniques sur attaque) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen Chudan Zuki
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Reculer en Zen intérieur, <b>Chudan Soto-uke, Ryo-zuki</b> (Chudan aux côtes, Jodan), <b>Gedan Mae-geri Keage</b>
2	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen Chudan Oi-zuki
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Reculer en Ko (45°) intérieur, Chudan <b>Uchi-shuto-uke, Kakete, Gedan Mae-geri Keage, Jodan Gyaku-tate-empi-uchi</b>
3	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen Chudan Oi-zuki
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Reculer en Ko (45°) extérieur, Chudan <b>Soto-shuto-uke, Kakete, Chudan Mawashi-geri Keage</b> (Mae-ashi), <b>Chudan Gyaku-zuki</b>
BUNKAI s'exécute d'un seul côté (Optionnel - enfants de 12 ans et moins)			
4	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant	« <b>Bunkai Heian Nidan</b> » Avancez en Zen Jodan Ryo-zuki
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Reculer jambe droite en Ko, <b>Jodan Ude-uke, Fudo-dachi Soto-uke</b> (coude), <b>Ko Tettsui-zuki</b> (côtes)
5	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant	« <b>Bunkai Heian Nidan</b> » Avancez en Zen Chudan Oi-zuki
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Reculer jambe droite en Zen, <b>Chudan Gyaku-soto-uchi-uke</b> (épaule 45°), <b>Kakete, Gedan Mae-geri Keage</b> , sur place <b>Gyaku-zuki</b> (côtes)
6	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant	« <b>Bunkai Shiho Hai</b> » Avancez en Zen Chudan Oi-zuki (côtes)
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> J. gauche devant	Reculer jambe gauche de côté en <b>Kake-dachi, Chudan Gyaku-uraken-uke, Gedan Mae-geri Keage, Zen Ryo-zuki</b> (Chudan, Jodan)



# YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

## PROGRAMME DE CEINTURE ORANGE (4<sup>e</sup> Kyu)

JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>PRISE DU POIGNET DU MÊME CÔTÉ</b>
	Uke	HEIKO-dachi De face	Dégagement, venir chercher le poignet de Tori en appuyant le pouce sur le dessus de sa main et coup de pied avant fouetté ( <b>Mae-geri Keage</b> ) 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 ( <b>Kote-gaeshi</b> ), amenez au sol, tranchant du pied à la carotide ( <b>Sokuto-geri Kekomi</b> ).
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>PRISE DU POIGNET CONTRAIRE</b>
	Uke	HEIKO-dachi De face	Avancez en Shiko-dachi 45° à l'extérieur, défense basse sur le poignet ( <b>Gedan-barai</b> ), frappez du revers du poing au visage ( <b>Jodan Uraken-uchi Kekomi</b> ) et frappez avec la pointe du coude au plexus ( <b>Chudan Yoko-empi-uchi</b> )
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>PRISE DES DEUX POIGNETS PAR DERRIÈRE</b>
	Uke	HEIKO-dachi De face	Saisir le poignet du côté de la jambe avant de Tori, dégagez en pivotant sens anti-horaire, effectuez une clé de poignet ( <b>Kote-gaeshi</b> ) pour amener au sol, genou au biceps, torsion de la main vers l'extérieur (les doigts vers la tête).

SHIAI-KUMITE (Techniques de combat) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	KUMITE-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Kamae (garde de combat)
	Uke	KUMITE-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	<b>Jodan Uraken-uchi Keage</b> (plongeant), <i>poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori</i>
2	Tori	KUMITE-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Kamae (garde de combat)
	Uke	KUMITE-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	<b>Protection Jodan Age-uke, Chudan Gyaku-zuki Keage</b> (plongeant), <i>poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori</i>
3	Tori	SHIKO-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Les 2 bras collés en face du plexus; poings fermés
	Uke	KUMITE-dachi J. gauche devant <sup>(1)</sup>	<b>Chudan Mawashi-geri Keage avec Yori-ashi</b> (Mae-ashi)

KATA		
1	HACHIJI-dachi De face	<b>Heian Nidan</b> (Shotokan) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>
2	UCHI-HACHIJI-dachi De face	<b>Shiho Hai</b> (Chito-ryu) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>

<b>KUMITE</b> : 2 combats (2 minutes)
---------------------------------------