



# YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

## PROGRAMME DE CEINTURE VERTE (3<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 Les mains dans le dos
	Uke	<b>SHIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en croisant par en arrière Chudan <b>Yoko-geri Kekomi croisé</b> avec garde de combat (Kamae), revenir en croisant par l'avant
2	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face Une main dans le dos et l'autre vis-à-vis l'épaule pour recevoir le coup de pied
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Sur place Chudan « au niveau de l'épaule » <b>Mawashi-geri Kekomi</b> avec garde de combat (Kamae)
3	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> De face Les mains dans le dos
	Uke	<b>SHIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en croisant par en arrière <b>Chudan Ushiro-geri Kekomi croisé</b> avec garde de combat (Kamae), revenir en croisant par l'avant

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 Les mains dans le dos
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen int., <b>Jodan Gohon-nukite</b>
2	Tori	<b>SHIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Les mains dans le dos
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen int., <b>Jodan Mae-empi-uchi (mâchoire)</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 (Départ garde de combat (Kamae) et ramenez les bras de chaque côté du corps) Gedan Hitsui-geri Kekomi
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Reculez en Zen la jambe qui reçoit le Hitsui-geri, <b>Gyaku-gedan-barai</b> , pivot 90° en Zen, <b>Chudan Gyaku-tate-zuki</b>
2	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen <b>Gedan Oi-zuki</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen ext. <b>Gedan-barai</b> , <b>Jodan Gyaku-teisho-zuki</b>
3	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen <b>Jodan Oi-zuki</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face Avancez en Zen ext. <b>Jodan Age-uke</b> , <b>Chudan Gyaku-ura-zuki</b>
4	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup> Avancez en Zen <b>Chudan</b> , <b>Oi-zuki</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face Avancez en Shiko int., <b>Chudan Uchi-morote-nagashi-uke</b> , <b>Chudan Morote-yoko-empi-uchi</b> , <b>Jodan Uraken-uchi</b> , <b>Kakete</b> , <b>O-soto-gari (Mae-ashi)</b> , <b>Jodan Zuki Keage</b>

BUNKAI s'exécute d'un seul côté (Optionnel – enfants de 12 ans et moins)		
1	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant « <b>Bunkai Heian Sandan</b> » Avancez en Zen, Kakete (agrippez à deux mains le poignet de Uke) <i>La main gauche touche au poignet et la main droite est au-dessus de la main gauche</i>
	Uke	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. droite devant Sur place <b>Chudan Yohon-nukite</b> (supporté par l'autre main au niveau coude), pivotez sens anti-horaire en ramenant la jambe gauche et <b>Kakete</b> (saisie du poignet gauche de Tori) en <b>Heisoku-dachi</b> , maintenir la saisie et déplacez la jambe gauche en <b>Kiba-dachi</b> , <b>Tettsui-zuki aux côtes</b> , avancez Zen droite et poussez le coude gauche de Tori, <b>Zuki aux côtes</b>
2	Tori	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant « <b>Bunkai Rohai Sho</b> » Avancez en Zen int., <b>Oi-zuki</b> aux côtes (droit), <b>Gyaku-zuki</b> aux côtes (gauche), <b>Zuki</b> aux côtes (droit)
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face <b>Avancez jambe droite en Kosa-dachi (45°) Chudan Nagashi-uke</b> (droit), <b>Chudan Nagashi-uke</b> (gauche), <b>Chudan Juji-uke</b> main ouverte (vers le bas), <b>Kakete</b> (agrippez avec la main gauche le poignet de Tori), reculez jambe gauche en Shiko-dachi en maintenant le poignet de Tori, <b>Chudan Choku-zuki</b>



# YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

## PROGRAMME DE CEINTURE VERTE (3<sup>e</sup> Kyu)

<b>JIU-JITSU (Techniques d'auto-défense)</b> - 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 <b>PRISE AU COLLET PAR UNE MAIN (DE FACE)</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Sur place 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	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>ÉTRANGLEMENT À DEUX MAINS (DE FACE)</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> 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	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>PRISE DE L'ÉPAULE CONTRAIRE PAR DERRIÈRE (PAR LE GI)</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De face	Levez le bras en reculant la jambe de l'épaule agrippée en pivotant vers Tori en Zen ext., 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	<b>ZENKUTSU-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen <b>PRISE DES DEUX POIGNETS PAR EN AVANT</b>
	Uke	<b>HEIKO-dachi</b> De dos	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 Hitsui-geri kekomi).

<b>SHIAI-KUMITE (Techniques de combat)</b> - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Position combat avec protection (côtes) qui va recevoir le Gyaku-zuki
	Uke	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Jodan <b>Uraken-uchi</b> , Chudan <b>Gyaku-zuki Keage</b> (côtes), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
2	Tori	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Position combat avec protection (côtes) qui va recevoir le Gyaku-zuki
	Uke	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Chudan <b>Mawashi-geri Keage (Yori-ashi)</b> , Jodan <b>Uraken-uchi</b> , Chudan <b>Gyaku-zuki Keage</b> (plongeant), poursuivre le déplacement à l'arrière de Tori
3	Tori	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	Avancez en Zen, Jodan <b>Uraken-uchi</b> , Chudan <b>Gyaku-zuki Keage</b>
	Uke	<b>KUMITE-dachi</b> J. gauche devant <sup>(1)</sup>	<b>Yoko-geri Keage défensif</b> en reculant

<b>KATA</b>					
1	Hachiji-dachi De face	<b>Heian Sandan</b> (Shotokan) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>	3	Uchi-hachiji-dachi De face	<b>Ni Ju Hichi Ko</b> en tension dynamique (Chito-ryu) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>
2	Uchi-hachiji-dachi De face	<b>Rohai Sho</b> (Chito-ryu) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>			

<b>KUMITE : 3 combats (2 minutes)</b>
---------------------------------------