



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BLEUE (2^e Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pieds) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre coté			
1	Tori	Position de combat J. gauche devant ⁽¹⁾	Mains ouvertes
	Uke	Position de combat J. gauche devant ⁽¹⁾	Mains ouvertes Avancez en Zen extérieur, O-soto-gari (Mae-ashi)
2	Tori	Position de combat J. gauche devant ⁽¹⁾	Mains ouvertes
	Uke	Position de combat J. droite devant ⁽¹⁾	Mains ouvertes Avancez en Zen extérieur, O-soto-gari (Ushiro-ashi)
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Sur place et ensuite reculez en ZEN pendant le Tobi-konde Yoko-geri de Uke
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan Tobi-konde Yoko-geri Kekomi "défonçant" (bondir vers l'avant), déposez le pied directement au sol et revenir en croisant par en avant
4	Tori	SHIKO-dachi De face	Mains dans le dos
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan Ushiro-geri Kekomi et revenir en Shiko-dachi

TE-WAZA (Techniques de mains)		
1	Tori	Shiko-dachi (de face)
	Uke	A Zen, Jodan Tate-empi-uchi
2	Tori	Shiko-dachi (de face)
	Uke	A Zen, Jodan Haïto-uchi (carotide) « part de la ceinture »

KIHON-IPPON-KUMITE (Techniques sur attaque) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Jodan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Reculez en KO int. , Jodan Uchi-haïto-uke , (avancez, facultatif) Jodan Uraken-uchi , Chudan Zuki Kekomi (côtes)
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-Dachi	Avancez en Shiko (45°) ext. , Chudan Soto-uke , Kakete , Chudan Mawashi-geri Keage (Koshi, plante du pied), déposez la jambe vers l'arrière en Zen en tirant légèrement sur le bras de Tori, Ryo-zuki (Côtes, Jodan)
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en Zen ext. , et pivotez en Zen 90° Chudan Soto-nagashi-uke (au coude), et pivotez en Zen 90° Chudan Gyaku-haïto-uchi , déplacement avec un pas Zen int. (90°) dégagement demi-cercle (avec 2 bras) et pivotez en Zen 90° Jodan Gyaku-zuki
4	Tori	SHIKO-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan, Yoko-geri Kekomi croisé
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant	Reculez légèrement la jambe avant (Koshi, plante du pied), Chudan Morote-nagashi-uke , Kakete , Gedan Mawashi-teisho-zuki , Chudan Mae-empi-uchi , contrôle du bras, Jodan Zuki
5	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Chudan, Mae-geri Kekomi
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en Zen (45°) ext. , Gyaku Gedan-barai , Pivot 90° en Zen, Jodan Gyaku-zuki , Kamae (garde de combat) Sokuto-geri Keage (Mae-ashi)



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BLEUE (2^e Kyu)

BUNKAI s'exécute d'un seul côté (Optionnel – enfants de 12 ans et moins)			
1	Tori	ZENKUTSU-dachi J. droite devant	« BUNKAI HEIAN YODAN , 2 ^e séquence de Ude-uke » Avancez en Zen, Jodan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi J. droite devant	Avancez en Ko jambe droite, en même temps Jodan Gyaku-shuto-age-uke , Kakete (agrippez avec la main gauche le poignet de Tori) et Yohon-nukite (aisselle), tout en avançant la jambe gauche en Zen faire une torsion du poignet , pression à la base du triceps (poings fermés) en amenant Tori au sol , avancez Ko jambe droite Chudan Morote-uke pour dégager Tori
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	« BUNKAI HEIAN YODAN , séquence du Shuto-barai » Avancez en Zen, Chudan Mae-Geri, Jodan Zuki
	Uke	HEIKO-dachi J. gauche devant	Reculez en Zen jambe gauche, Shuto-barai avec protection main ouverte près de la tempe, Jodan Shuto-age-uke de la main gauche suivi de Kakete , pivot 90° en Zen (maintien du poignet jusqu'à la fin de la technique) Jodan Gyaku-mawashi-shuto-uchi , Chudan Mae-geri Keage (ajustez la distance), en Kosa-dachi Jodan Uraken-shomen-uchi
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	« BUNKAI HEIAN YODAN , séquence du dernier Morote-uke » Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi De face	Avancez en Ko jambe gauche, Chudan Uchi-morote-uke , déplacez jambe avant en Zen, prise de la tête , Jodan Hitsui-geri (jambe arrière), déposez la jambe droite vis-à-vis le pied de Tori, pivot en Ko pour l'amener au sol par la tête (déséquilibrez et projetez), position Kamae (Shuto)

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 ⁽¹⁾	Avancez en Zen (intérieur ou extérieur) ENCERCLEMENT DU CORPS LES BRAS BARRÉS PAR EN ARRIÈRE
	Uke	HEIKO-dachi De dos	Kakato-geri Kekomi (dessus du pied), dégagez en Shiko (45°) à l'intérieur (en déplaçant l'autre jambe de côté), levez les coudes et coup de hanche arrière agrippez le poignet (Kakete) de Tori, Ushiro-empi-uchi (côtes), étendre la jambe, bascule vers l'avant, Kakato-geri Kekomi au plexus (avec le talon).
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Avancez en Zen, mettre le pied avant entre les 2 jambes de Uke ÉTRANGLEMENT PAR DERRIÈRE
	Uke	HEIKO-dachi De dos	Saisir l'avant-bras pour éviter l'étranglement (menton vers le coude), déplacez en Shiko-dachi vers l'extérieur Chudan Ushiro-empi-uchi, dégagez vers l'extérieur en maintenant le poignet, clé de bras (mains ouvertes) en ZEN, pression du coude sur le triceps, amenez au sol en ligne directe, revenir genou à l'omoplate et clé de poignet.
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ⁽¹⁾	Avancez en Zen AGRIPPEZ LES MANCHES (HAUT) PAR DEVANT
	Uke	HEIKO-dachi De face	Reculez en Zen en agrippant les avant-bras vers l'intérieur, Chudan Mae-geri Keage (Ushiro-ashi), position Shiko-dachi Jodan Yoko-empi-uchi, prise de tête, transfert de jambe et Chudan Hitsui-geri Kekomi (Mae-ashi), saisir le menton, pression à l'épaule et projection au sol.

GERI-WAZA (Techniques de jambes avec déplacement - au choix de Uke)

KATA		
1	Hachiji-dachi	Heian Yodan (Shotokan) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>
2	Uchi-hachiji-dachi	Tenshin (Chito-ryu) <i>Nomme le kata en position Musubi-dachi</i>

KUMITE : 4 combats (2 minutes)