



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BRUNE (1^e Kyu)

GERI-WAZA (Techniques de pieds) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	SHIKO-dachi De face	Main dans le dos
	Uke	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Chudan Mae-tobi-geri Kekomi avec garde de combat « Kamae »
2	Tori	SHIKO-dachi J. gauche devant ¹	Main dans le dos
	Uke	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Chudan Yoko-tobi-geri (Ushiro-ashi) avec garde de combat « Kamae » et déposez en avant en Zen
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Sur place et ensuite reculez en Zen pendant que Uke exécute son Yoko-geri
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant ¹	Chudan Ushiro-geri kekomi (pivot 360°), Chudan Yoko-geri kekomi (croisé ou sauté)
4	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Main de la jambe avant horizontale niveau gedan avec main arrière verticale au niveau de l'épaule
	Uke	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Gedan Kin-geri kekomi (Koshi-gamae « poings à la ceinture »), Jodan Mawashi-geri kekomi avec garde de combat « Kamae »
5	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Main de la jambe avant verticale en avant du plexus
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant ¹	Jodan Ushiro-ura-mawashi-geri Kekomi pivot 360° (Ushiro-ashi) avec garde de combat « Kamae »

KIHON-IPPON-KUMITE (Techniques sur attaque) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
1	Tori	KOKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Chudan, Tobi-konde Mawashi-geri, pivotez pour revenir en Zen, Jodan Gyaku-zuki
	Uke	SHIKO-dachi J. gauche devant ¹	Shiko-dachi, Chudan Osae-uke , déplacez le pied arrière en Ko, Jodan Shuto-uke , Kakete (bras), Yori-ashi, Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , Jodan Zuki
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Reculez en KO (45°) int. , Chudan Mikazuki-geri-uke (Ushiro-ashi), et déposez la jambe en Zen int., avec l'autre jambe, Chudan Ushiro-geri-kekomi (Mae-ashi)
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en ZEN ext. , Chudan Soto-uke au poignet (pivot 270°) en Shiko-dachi, Chudan Ushiro-empi-uchi (poing fermé dans le dos)
4	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Reculez en ZEN , Chudan Soto-uke au poignet, (pivot 270°) en Shiko-dachi, Ryo-shuto-uchi (Nuque, Gedan)
5	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Jodan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Reculez en ZEN , les 2 poings fermés à la ceinture, Jodan Juji-uke (mains ouvertes), Kakete , déplacez en Shiko int., Chudan Tettsui-zuki en tirant avec l'autre bras
6	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Gedan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Reculez en ZEN , les 2 poings fermés à la ceinture, Gedan Juji-uke (mains fermées), Kote-gaeshi , Chudan Mae-geri Kekomi (Haisoku), relâchez le bras de Tori.
7	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en ZEN ext. , Chudan Sukui-uke (mains fermées), pivot en Zen 90°, Chudan Soto-uchi



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BRUNE (1^e Kyu)

KIHON-IPPON-KUMITE (Techniques sur attaque) - Note 1 : La jambe (j.) s'inverse lorsque exécuté de l'autre côté			
8	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en ZEN ext, pivot Zen 90° Chudan Soto-nagashi-uke (au coude) , Pivot en Zen 90°, Chudan Mae-empi-uchi (aux côtes) , pivot 90° en Zen, Jodan Mae-empi-uchi , Shuto-uchi (gorge) et saisir le bras en même temps, Harai niveau cheville (Ushiro-ashi), contrôle du bras, genou aux côtes, Jodan Zuki Keage
9	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en ZEN ext., en même temps, Chudan Soto-nagashi-uke vers le bas et Jodan Gyaku Teisho-zuki (carotide), Gedan Mawashi-Haïto-uchi avec Sukui-uke pour maintenir le bras de Tori jusqu'à la fin, Otoshi-empi-uchi (triceps main ouverte), Chudan Hitsui-geri (Ushiro-ashi)

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, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Sur place , Chudan Soto-nagashi-uke , Kote-gaeshi en tirant le bras vers l'extérieur, Mae-geri (intérieur de la cuisse), déposez en Shiko 45 ° Otoshi-empi-uchi (main fermée, colonne vertébrale), clé de bras en remontant vers l'épaule
2	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en Shiko-dachi (45°) int. , en même temps Chudan Shuto-uke au poignet et Shuto-uchi (carotide), Kakete , avancez en Zen ext., Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , contrôle du bras , genou (côtes), Jodan Zuki Keage
3	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen, Chudan Oi-zuki
	Uke	HEIKO-dachi	Avancez en Shiko-dachi (45°) int. , Chudan Uchi-soto-uke , pivotez en Zen Chudan Shuto-barai et Gyaku Zuki (côtes), Kakete à l'épaule, avancez en Zen Haïto-uchi (carotide), O-soto-gari , genou (côtes), contrôle du bras, Jodan Zuki Keage
4	Tori	ZENKUTSU-dachi J. gauche devant ¹	Avancez en Zen Prise du poignet contraire à une main
	Uke	HEIKO-dachi	Sur place, saisir le poignet contraire (Kakete), Kote-gaeshi (avec l'avant-bras), reculez en cercle pour amener au sol , passez la jambe par-dessus le bras de Tori et placez le pied en dessous de la tête, baisser le bras vers le sol, venir chercher le poignet par l'extérieur, pression sur la main, tirez la clé de poignet vers le genou

KATA (Shotokan : position de départ Hachiji-dachi) (Chito-ryu : position de départ Uchi-hachiji-dachi)							
1	Heian Shodan (Shotokan)	4	Heian Yodan (Shotokan)	7	Rohai Sho (Chito-ryu)	10	Tensho (Chito-ryu)
2	Heian Nidan (Shotokan)	5	Heian Godan (Shotokan)	8	Tenshin (Chito-ryu)		
3	Heian Sandan (Shotokan)	6	Shiho Hai (Chito-ryu)	9	Niseishi Sho (Chito-ryu)		



YOSEISHIN NIPPON KARATE DO

PROGRAMME DE CEINTURE BRUNE (1^e Kyu)

TECHNIQUES DE BÔ - s'exécute d'un côté seulement		
Départ	MUSUBI-dachi	Salut et placez le bô devant vous en Heiko-dachi (pieds parallèles)
1 ^{re}	HEIKO-dachi	Reculez la jambe gauche en Zen, Gedan-uke et, sur place, frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi)
2 ^e	HEIKO-dachi	Reculez la jambe gauche en Zen, Chudan Uchi-uke et, sur place, frappe latérale aux côtes (Yoko-honte-uchi), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi), frappe verticale remontant aux parties (Gedan Furiage-uchi)
3 ^e	HEIKO-dachi	Reculez la jambe gauche en Zen, bloc au visage (Jodan Gyaku-Age-uke), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi) et, sur place, frappe latérale aux côtes (Chudan Yoko-honte-uchi), frappe à la tête (Jodan Tate-honte-uchi)
Fin	HEIKO-dachi	Ramenez la jambe gauche en Musubi-dachi et en même temps mettre le Bô horizontale sur le côté droit pivotez le Bô de 180° avec la main en dessous de l'aisselle avec le Bô et saluez en Musubi-dachi

KUMITE : 5 combats (2 minutes)