



CEINTURE BLANCHE 9^{ème} KYU

3 Mois pour le 8^{ème} Kyu

Formes

Kata : Heian Shodan (Peaceful mind),
9 coups à la tête

Il y a cinq Katas « Heian »; (Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan et Heian Godan) Ce sont des katas de base où on retrouve tous les mouvements et positions de base. Les katas sont enseignés en ordre de difficulté.

Position des jambes - Dachi (da-chee)

Hachiji Dachi (ha-chee-jee)	Pieds en 45 degrés, placés à la largeur des épaules
Musubi Dachi	Position d'attente talons joints (pied écarté)
Zen-Kutsu Dachi (zen-koo-tsoo)	Position vers l'arrière avec blocage du genou
Kokutsu Dachi (ko-koo-tsoo)	Les 2 pieds sur la même ligne, mains en shuto uke
Kiba Dachi (kee-ba)	Position du cavalier, les pieds parallèles

Techniques de blocage - Uke (ou-kay)

Jodan Uke	Blocage au-dessus de la tête, avec l'avant bras
Shuto Uke	Blocage avec le sabre extérieur de la main
Gedan Barai	Blocage balayé vers le bas, avec l'avant bras

Attaques des mains

Tsuki (tsu-kee)	Coup de poing
Shuto Uchi (shoo-to)	Attaque du sabre extérieur de la main
Tettsui-Uchi	Marteau de fer (Ken-tsui)

Attaques des pieds - Geri

Mae Geri	Coup de pied avant (plante du pied)
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire (plante du pied)
Yoko Geri	Coup de pied sur le côté (avec le talon)
Ushiro Geri (oo-shee-ro)	Coup de pied vers l'arrière avec le talon

Chiffres

Ichi (itch)	Un	Jû-ichi	Once
Ni (ni)	Deux	Jû-ni	Douze
San (san)	Trois	Jû-san	Treize
Shi (chi) ou Yon (I-onn)	Quatre	Jû-shi	Quatorze
Go (guo)	Cinq	Jû-go	Quinze
Rocku (rokou)	Six	Jû-roku	Seize
Shichi (chitchi)	Sept	Jû-shichi	Dix-sept
Achi (hatchi)	Huit	Jû-hachi	Dix-huit
Kû (kou)	Neuf	Jû-Ku	Dix-neuf
Jû (jou)	Dix	Ni Jû	Vingt

Terminologie

Os	Oui
Hi	Non
Jodan (joh-dan)	Hauteur du visage
Dachi (da-chee)	Position des jambes
Mae	Avant
Yoko	Côté
Kiai (kee-ai)	Crié
Gi (gee)	Uniforme
Karate	Main vide
Obi	Ceinture
Sensei	Enseignant