



CEINTURE BRUNE 3IEME KYU

6 Mois pour le 2^{ème} Kyu

Formes

Kata: Bassai Dai (*Pénétrer une forteresse*)

Cette forme contient un mouvement répétitif de block des mains, une motion qui représente le pivotement désavantageux à une position avantageuse, ce qui interprète la pénétration de la forteresse de notre ennemie. Le fondateur de ce Kata, très ancien est inconnu, probablement originaire du village de Tomari. Traverser la forteresse, rompre un encerclement. Se pratique sous une grande (dai) et une petite (sho) forme.

Position des jambes - Dachi (da-chee)

Kosa dachi	cross-legged stance
Heiko dachi	Feet apart, parallel (open, hip width)

Techniques de blocage – Uke (ou-kay)

Tate shuto uke	vertical shuto or half knife-hand block
double age uke	rising high-level block
Haishu uke	back hand block

Attaques des mains

hasami uchi	Hammer-fist scissor strike
yama zuki	Wide double fist strike or U punch

Attaques des pieds - Geri

Makazuki geri	Crescent kick
----------------------	---------------

Terminologie
