



CEINTURE JAUNE 8IEME KYU

3 Mois pour le 7^{ème} Kyu

Formes

Kata : Heian Nidan (*Peaceful mind*),
Ten no kata,
Rouler les mains

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)

Fudo Dashi (foo-do)	Position de combat, jambe droit en arrière
Kihon Kamae	Zen kutsu dachi, avec tsuki main gauche
Gyaku Tsuki No Achi	Zen-Kutsu-Dachi se déplaçant vers la droite

Techniques de blocage – Uke (ou-kay)

Uchi Uke	Blocage de l'intérieur à l'extérieur avec l'avant bras (épée)
Soto Uke	Blocage de l'extérieur à l'intérieur avec l'avant bras (téléphone)
Haiwan-uke	Blocage des bras en angle de 90 ° mains ouverte
Osae-Uke	Blocage avec pression, force
Moro-Te-Uke	Blocage avec deux main, poing au coude

Attaques des mains

Ura-Ken-Uchi	Coup avec l'arrière du poing (2 premières jointures)
Nuki-Te	Coup avec le bout des doigts (position shuto)
Gyaku tsuki	Coup de poing du côté opposé à la jambe

Attaques des pieds - Geri

Tobi Mae Geri	Coup de pied sauté en avant, genou ensuite jambe opposée
----------------------	--

Terminologie

Chudan (choo-dan)	Partie supérieur du corps
Gedan (gay-dan)	Partie inférieur du corps
Keage	Vite, snap
Hanmi	Position oblique du haut du corps
Gyaku	Côté contraire
Morote	Double
Age	Remontant