



CEINTURE MAUVE 3^{ème} KYU

3 Mois pour le 4^{ème} Kyu

Formes

Kata: Heian Godan

Il y a cinq Heian, avec une grande variété de mouvements complexe et presque tous les positions (dachi). Il est à noter qu'ils ont été nommer, shodan (premier), nidan (deuxième), sandan (troisième), Yodan (quatrième), Godan (cinquième), ceci pour définir le niveau de difficulté et d'enseignement.

Position des jambes - Dachi (da-chee)

Shizen-Tai	Position naturelle debout, talons écartés de la largeur des hanches
-------------------	---

Techniques de blocage - Uke (ou-kay)

Kaki-Wake-Uke	Bloc des deux bras en écartant, hauteur shudan
Mangi-Uke	Bloc des deux bras en croix, 1 ^{er} à la tête 2 ^{iem} en bas
Kake-Te	Bloc main ouvert (hooking hang)

Attaques des mains

Kagi-Tsuki	Coup de poing en crochet
Mae-Empi	Coup de coude vers l'avant
Yoko Ura-ken	Coup avec l'arrière du poing (2 première jointures) du côté
Soto Shuto-Uchi	Coup sabre extérieur de la main, de l'extérieur à l'intérieur
Otoshi-Uraken-Uchi	Coup avec l'arrière du poing (2 première jointure) de haut en bas
Teisho-Uchi	Attaque fouettée de la paume

Attaques des pieds - Geri

Mae-Hiza-Geri (Hittsui-Geri)	Coup de genou vers l'avant
--	----------------------------