



CEINTURE VERTE 7^{ème} KYU

3 Mois pour le 6^{ème} Kyu

Formes

Kata: Heian Sandan (Peaceful mind)

Ten-No-Kata-Omote

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)

Kake Dachi (Kosa-Dachi)	Pied croisé, genou fléchi
Gyaku Zen Kutsu Dashi	Déplacement vers la droite, Zen Kutsu Dashi
Shiko Dashi	Position du cavalier, les pieds en 45 degrés
Heisoku Dashi	Deux pieds joints ensemble

Techniques de blocage – Uke (ou-kay)

--	--

Attaques des mains

Empi-Uchi	Coup de coude
------------------	---------------

Attaques des pieds - Geri

Fumikomi Geri	Coup de pied écrasant au sol
Mikazuki Geri	Coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur ou l'inverse (uchi/soto)

Terminologie

Barai	Balayer
Ushiro	Arrière
Yori-ashi	Glisser les pieds
Furi	Tourné l'avant bras
Tai-sabaki	Déplacer son corp / éviter attaque
Hiki-te	Tirer la main en arrière