

## **Programme Ceinture Bleue**

### **Objectifs:**

- Réviser toutes les techniques
- Augmenter la force de frappe
- Élever constamment au maximum les membres inférieurs
- Accroître la vitesse d'exécution
- Augmenter la force musculaire
- Rechercher un équilibre entre les techniques et la pratique (combat)

## Vocabulaire

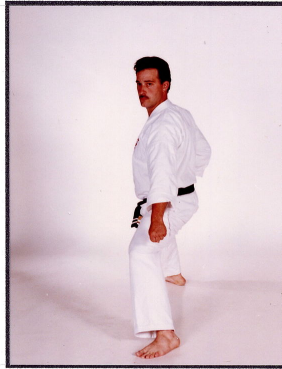
Pied	<i>Ashi</i>	Foot
Tête	<i>Atama</i>	Head
Coup	<i>Ate</i>	Strike
Balayer	<i>Barai</i>	Sweep
Coup circulaire	<i>Furitsuki</i>	Round house punch
Ventre (centre de gravité)	<i>Hara</i>	Abdomen
Blocage avec le coude	<i>Hiji-uke</i>	Elbow block
Genou	<i>Hitsui</i>	Knee
Énergie vitale	<i>Ki</i>	Vital energy
Attention	<i>Kio-tsuke</i>	Attention
Croiser	<i>Kosa</i>	Cross
Classe, niveau	<i>Kyu</i>	Level
Intermédiaire	<i>Pinan</i>	Intermediate
Arme en croix	<i>Sai</i>	Weapon
Main	<i>Te</i>	Hand
Sauter	<i>Tobi</i>	To jump
Direct	<i>Uchi</i>	To strike
Technique	<i>Waza</i>	Technique, skill
Méditation	<i>Zazen</i>	Meditation

# Les Positions de Base

## *Shiko Dachi*



Avant



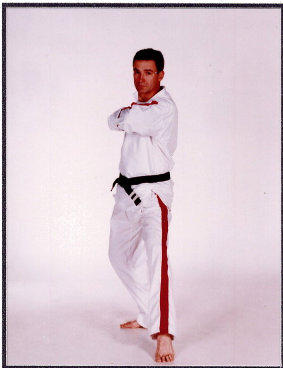
De côté



Arrière



## *Neiko Ashi Dachi*



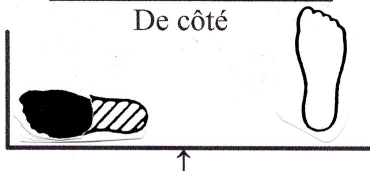
Avant



De côté

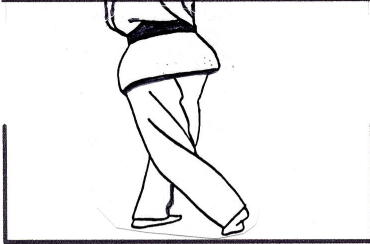


Arrière

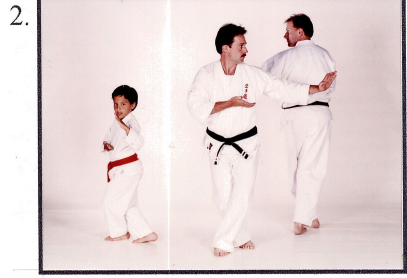


# Déplacements

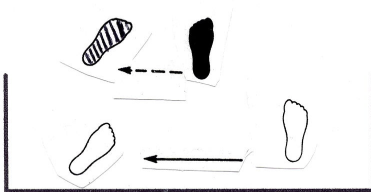
## Croisé



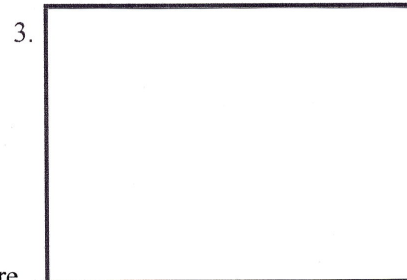
Centre du corps



## Esquive



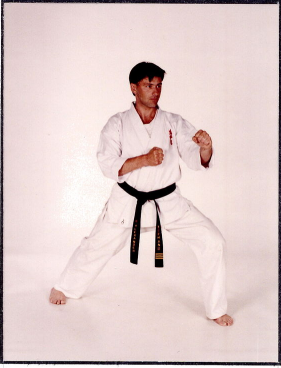
Déplacement de la jambe avant, puis la jambe arrière dans un angle de  $45^\circ$  en rapport avec l'adversaire.



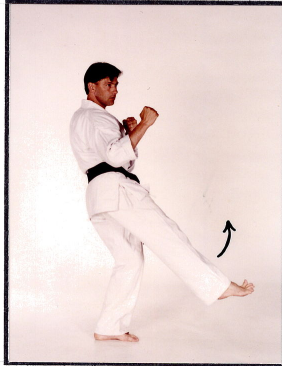
# Les Coups de Pied

## Drop Kick

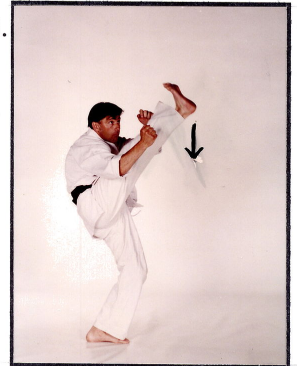
1.



2.

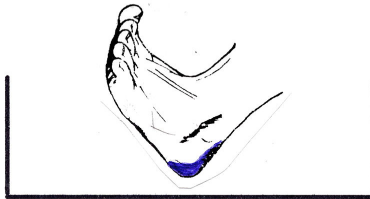


3.



La jambe qui porte le coup doit effectuer une rotation qui passe devant la corps et redescend à la verticale.

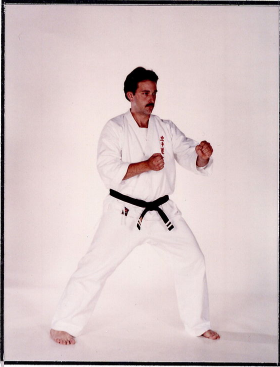
### Point de frappe



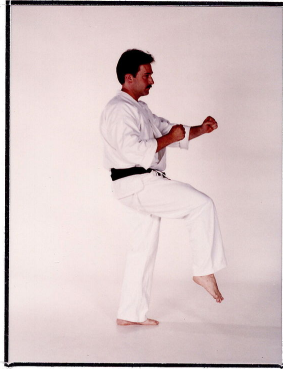
***Kakato***  
(Talon)

## *Kin-geri*

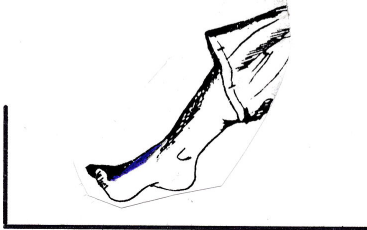
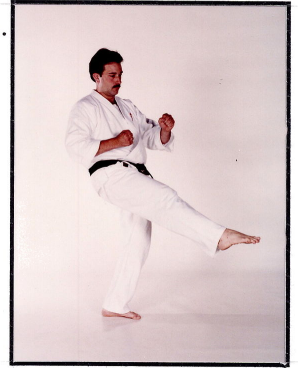
1.



2.

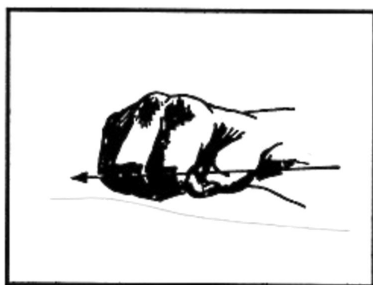


3.

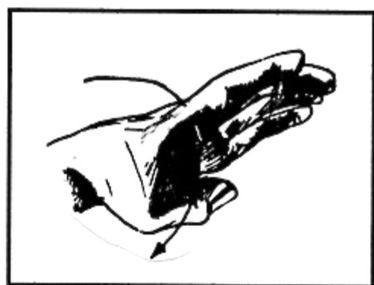


## Points de Frappe

*Ryuto-ken*  
("Tête de dragon")



*Haito*  
("Sabre interne")



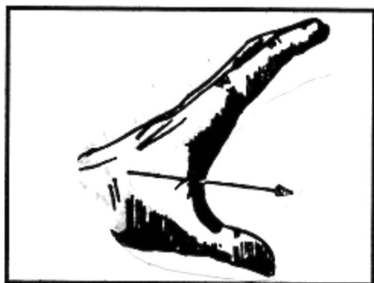
*Nihon-nukite*  
(Pique à deux doigts)



*Ippon-nukite*  
(Pique à un doigt)

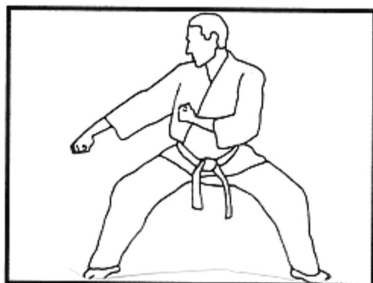


*Hirabasami toho*  
("Gueule de tigre")

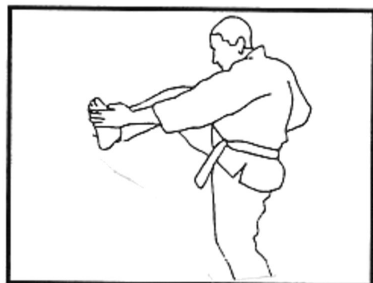


## Techniques de Défense

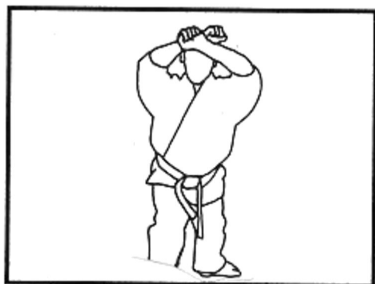
***Otoshi-uke***  
(Blocage bas de côté et protection avant)



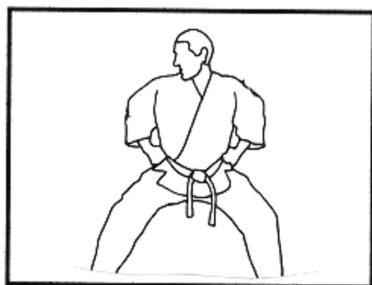
***Hangetsu-barai-uke***  
(Blocage circulaire avec le pied)



***Jodan kosa-uke***  
(Blocage croisé niveau haut)

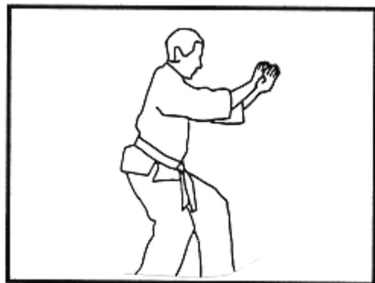


***Hiji-uke***  
(Blocage avec le coude)

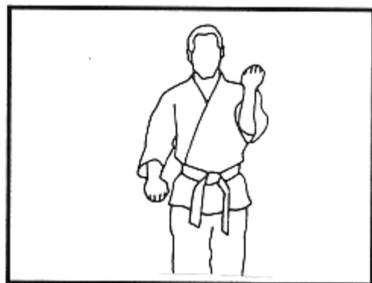




***Chudan hasami-uke***  
(Blocage croisé mains ouvertes)



***Morote-barai-uke***  
(Blocage niveau moyen et bas simultanés)

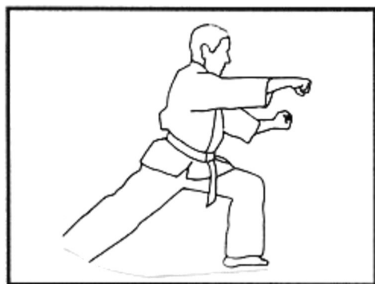


***Chudan morote Soe-uke***  
(Blocage niveau moyen avec les avant-bras)



## Techniques de Riposte

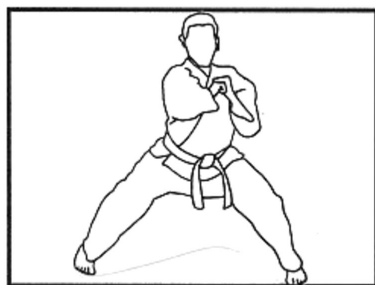
***Tomoe-zuki***  
(Coup de poing et blocage  
simultanés)



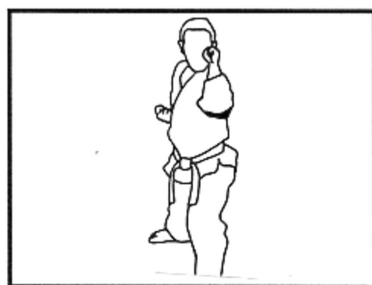
***Wari-uke-zuki***  
(Blocage et coup de poing  
bas simultanés)



***Sasae hiji-ate***  
(Coup circulaire avec le coude)



***Tate-hiji-ate***  
(Coup de coude avant vers le bas)



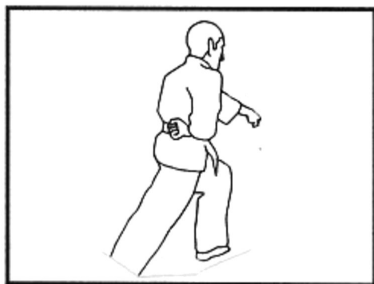
***Kyubu-soete shuto-uchi***  
(Double coup de côté main  
ouverte)



***Ushiro hiji-ate***  
(Coup de coude et poing  
niveau haut)



***Kakushi-zuki***  
(Coup de poing provenant  
de l'arrière)



## Attaques de Coude

### *Empi-Uchi-Age*

(Attaque remontante de coude)



1  
En posture Zenkutsu-dachi, pied gauche en avant, pliez le bras droit, la paume de la main droite dirigée vers la gauche.



2  
Frappez en remontant sèchement le coude droit de bas en haut.

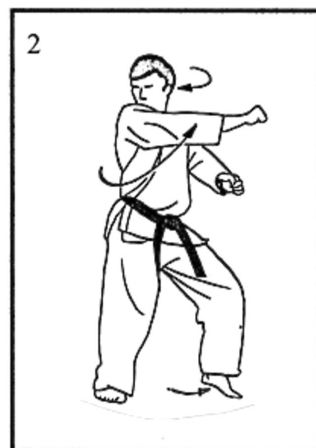


### *Ushiro-Empi*

(Attaque de coude arrière)



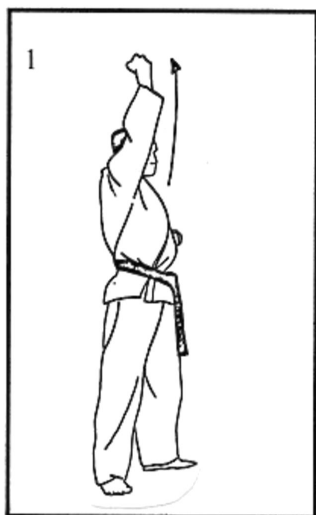
1  
En posture naturelle, les bras tendus devant vous, pivotez sur votre droite en ramenant le bras droit d'un mouvement circulaire devant votre visage. Tournez la tête vers l'arrière pour visualiser la position de votre adversaire.



3  
Frappez du coude droit en le ramenant vivement en arrière et en levant simultanément le coude gauche.

## Attaques de Coude

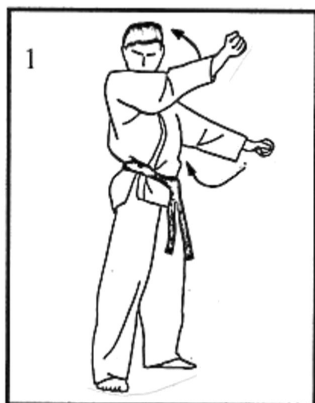
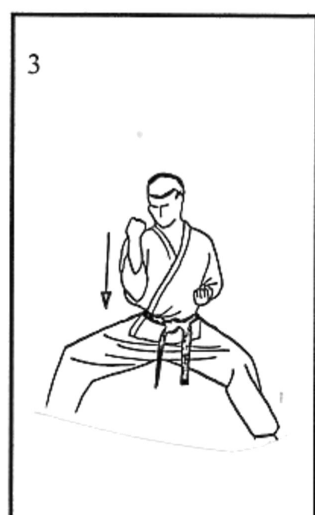
### *Empi-Otoshi*



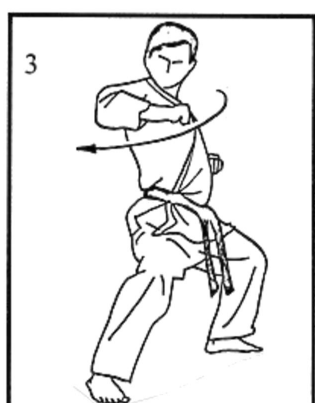
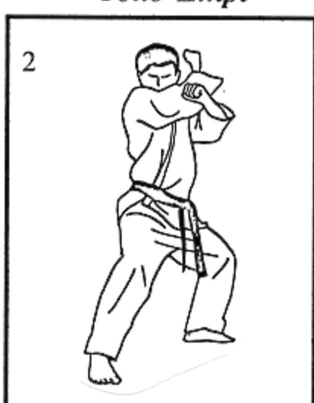
1  
En posture naturelle, levez le bras droit à la verticale et tirez le poing gauche au côté.



2  
En posture Shiko-dachi, frappez en ramenant le coude de haut en bas, paume de la main droite tournée vers vous, d'un mouvement parfaitement vertical.



1  
En posture naturelle, ramenez le bras droit devant votre visage, paume vers vous, et croisez le bras gauche sous ce bras droit.



3  
En adoptant la posture Kiba-dachi, frappez sèchement de côté en un mouvement horizontal du bras droit et en retirant le poing gauche au côté.