

# Programme Ceinture Brune

## Objectifs:

- S'assurer de la sécurité des lieux et des matériels utilisés
- Développer le leadership de chacun
- Développer l'esprit créatif
- Prise de conscience de l'implication de chacun envers les autres
- Arriver à formuler des explications claires et précises
- Adapter les exercices aux élèves
- Développer une variation des exercices
- Développer des moyens de motivation
- Être à l'écoute
- Créer un esprit de camaraderie tout en conservant l'éthique
- Pousser chacun à développer au maximum son potentiel
- Faire respecter les règles
- Encourager constamment

À ce niveau il faut plus qu'une simple participation pour accéder au grade de ceinture noire. Le temps n'est pas un facteur mais au contraire il est un obstacle. À vous de prouver que vous la mérité.

## Vocabulaire

Techniques du pied	<i>Ashiwaza</i>	Feet techniques
Technique du Bo	<i>Bojutsu</i>	Bo technique
Voie du combat Arts martiaux japonais	<i>Budo</i>	Way of the warrior Japanese martial arts
Étudiant en karaté (grade inférieur à la ceinture noire)	<i>Deshi</i>	Karate student (below black belt level)
Voie spirituelle	<i>Do</i>	Spiritual way
S'il-vous-plaît	<i>Dozo</i>	Please
Base	<i>Fukyugata</i>	Basic
Habilité à anticiper une attaque	<i>Genshin</i>	Intuitive ability to anticipate an attack
Style libre	<i>Jyu</i>	Free style
Talon	<i>Kagato</i>	Heel
Carré	<i>Kaku</i>	Square
Efficacité pénétrante	<i>Kime</i>	Focus
Bonjour	<i>Konnichi wa</i>	Hello
Bonne chance	<i>Kudasai</i>	Good luck
Arme blanche	<i>Naihanchi</i>	Flail
Guerrier japonais	<i>Samourai</i>	Japanese warrior
Directeur	<i>Shihan</i>	Director
Avant-bras	<i>Ude</i>	Forearm

# Position de Base

## *Sanchin Dachi* (Posture du sablier)



Avant



De côté



Arrière

Angle des pieds



↑  
Centre du corps

# Déplacement

## Glisser

1.



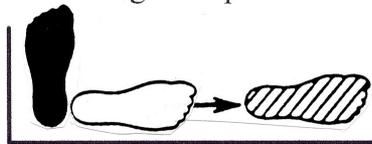
2.



3.



Angle des pieds



↑  
Centre du corps

## Les Coups de Pied

### *Ushiro Mawashi Tobi Geri* (Coup de pied arrière circulaire sauté)

1.



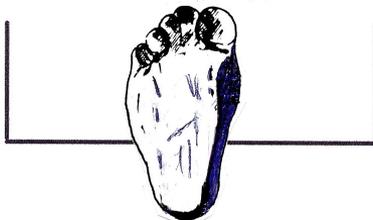
2.



3.



Point de frappe



Autres coups de pied:

- *Mae Tobi Geri* (Coup de pied avant sauté)
- *Yoko Tobi Geri* (Coup de pied de côté sauté)
- *Ushiro Tobi Geri* (Coup de pied arrière sauté)

Tous les coups de pied peuvent être exécutés avec un saut.

## Points de Frappe

*Keiko*  
("Bec d'aigle")



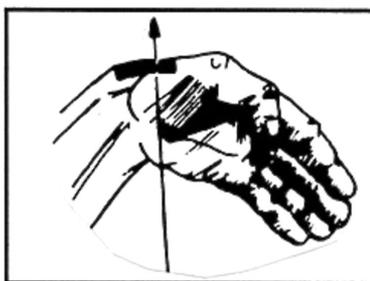
*Teisho*  
(Bas de la paume)



*Kakuto*  
(Dessus du poignet)



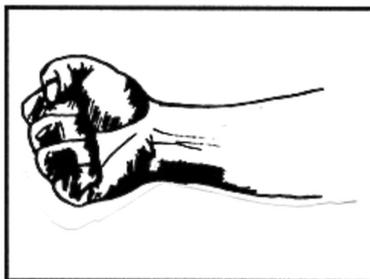
*Keito*  
("Crête du coq")



*Nai-wan*  
(Tranchant interne)



*Gai-wan*  
(Tranchant externe)



## Techniques de Défense

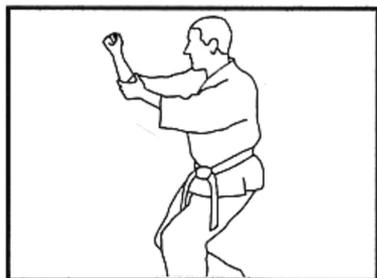
***Gedan shuto yoko-barai-uke***  
(Blocage fouetté bas mains  
ouvertes opposées)



***Gedan shuto-uke***  
(Blocage bas main ouverte  
- en attente)



***Chudan uchi-uke***  
(Blocage moyen intérieur)



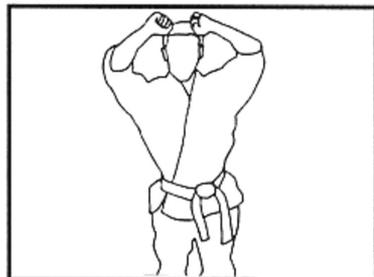
***Sasae-uke***  
(Blocage moyen renforcé)



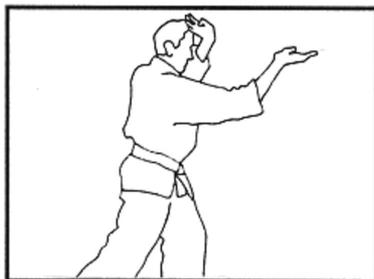
***Chudan soto-shuto-uke***  
(Double blocage avant mains  
ouvertes)



***Jodan wari-uke***  
(Blocage double niveau haut)



***Jodan uchi-shuto-uke***  
(Blocage haut et blocage main  
ouverte avant)



## Techniques de Riposte

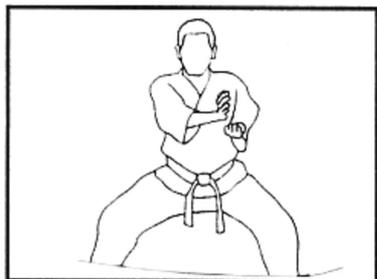
***Kyobu morote shuto-uchi***  
(Double coup niveau haut  
main ouverte)



***Tomoe shotei-ate***  
(Coup niveau bas et haut  
avec les paumes)



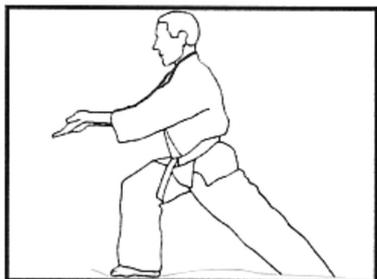
***Chudan shotei-ate***  
(Coup circulaire avant main ouverte)



***Uraken-uchi***  
(Coup provenant de l'arrière)



***Gedan shotei-ate***  
(Coup niveau bas avec les paumes)



***Shi-zuki***  
(Coup frappé à la pointe des doigts)

