

Programme Ceinture Orange

Objectifs:

Acquérir de l'endurance par

- la répétition des exercices et des techniques de base
- la concentration soutenue
- le contrôle des coups portés (position stable)
- l'enchaînement des mouvements (blocages, déplacements, ripostes, etc...)
- le travail avec partenaire en silence et de manière sécuritaire

Vocabulaire

Merci	<i>Arigato</i>	Thank you
Niveau moyen	<i>Chudan</i>	Middle
Grade (ceinture noire)	<i>Dan</i>	Grade (black belt)
Blocage niveau bas	<i>Gedan-uke</i> (<i>Gedan-barai</i>)	Lower block
Cinq	<i>Go</i>	Five
Oui	<i>Hai</i>	Yes
Gauche	<i>Hidari</i>	Left
Niveau haut	<i>Jodan</i>	Upper level
Blocage niveau haut	<i>Jodan uke</i>	Upper block
Coup de poing niveau haut	<i>Jodan-zuki</i>	Upper punch
La voie du karaté	<i>Karate-Do</i>	Way of karate
“Cavalier de fer”	<i>Kiba-Dachi</i>	Horse stance
Non	<i>Lie</i>	No
Devant	<i>Mae</i>	Front
Cercle	<i>Mawashi</i>	Round
Droite	<i>Migi</i>	Right
Ceinture	<i>Obi</i>	Belt
Blocage	<i>Uke</i>	Block
Revers du poing	<i>Uraken</i>	Back-fist

Compter en japonais

1	Un	<i>Ichi</i>	One
2	Deux	<i>Ni</i>	Two
3	Trois	<i>San</i>	Three
4	Quatre	<i>Shi</i>	Four
5	Cinq	<i>Go</i>	Five
6	Six	<i>Roku</i>	Six
7	Sept	<i>Shichi</i>	Seven
8	Huit	<i>Hachi</i>	Eight
9	Neuf	<i>Kyu</i>	Nine
10	Dix	<i>Ju</i>	Ten

Les Positions de Base

Kiba Dachi



Avant



De côté



Arrière

C'est une position très basse souvent utilisée pour la pratique des techniques. Le corps est droit, les jambes sont pliées et les pieds sont droits vers l'avant.

Angle des pieds ✓



Centre du corps

Shisen Dachi



Avant



De côté

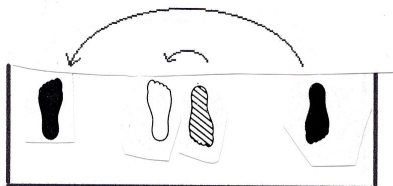


Arrière

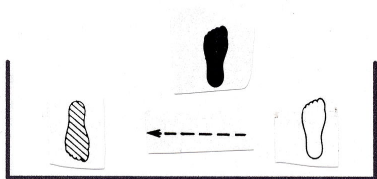


Déplacements

De Dos



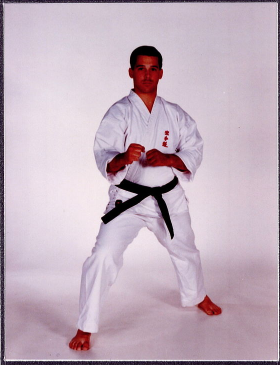
Kaete



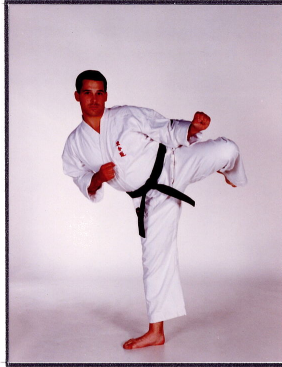
Les Coups de Pied

Mawashi-geri (Coup de pied circulaire)

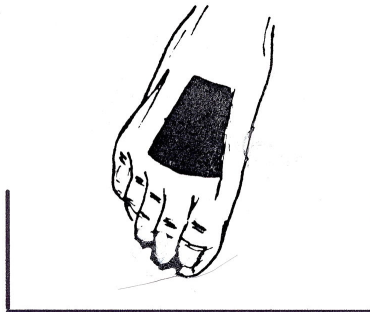
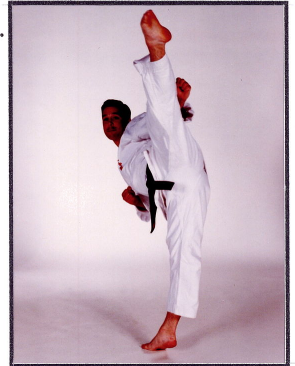
1.



2.



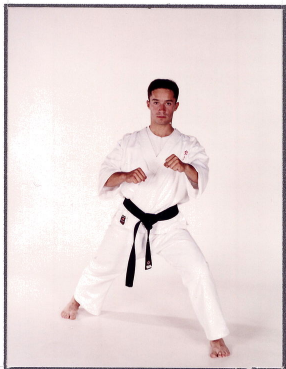
3.



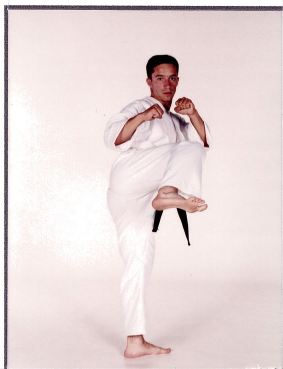
Haisoku
(Dessus du pied)

Yoko-geri
(Coup de pied de côté)

1.



2.



3.



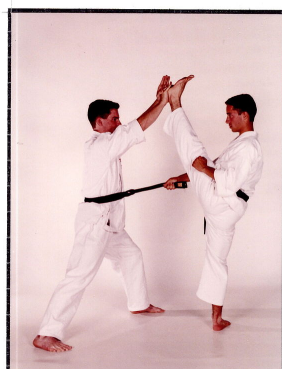
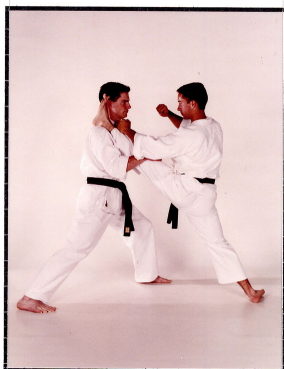
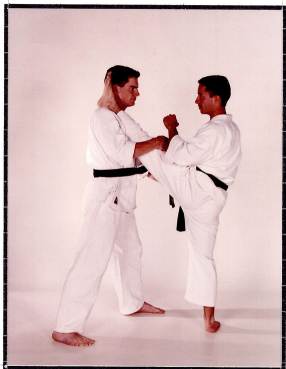
Point de frappe



Sokuto
(“Sabre du pied”)

Technique d'étirement avec partenaire

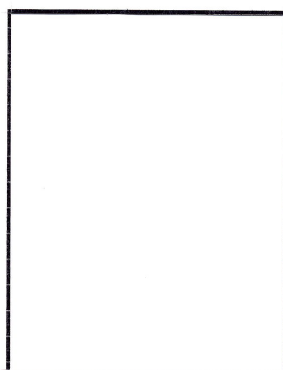
Étirement de face



Garder la colonne bien droite et maintenir le partenaire en position stable afin qu'il puisse se concentrer sur le but à atteindre.

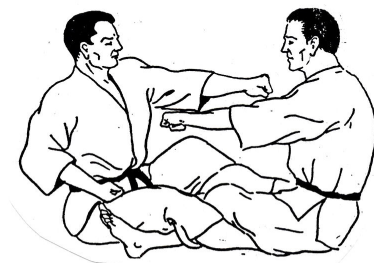


Étirement de côté



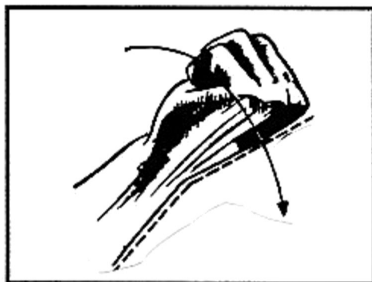
Étirement circulaire

L'entraînement à deux doit se faire en silence, avec une complicité dans laquelle la sécurité et la confiance doivent primer. L'initiation se fait avec des mouvements simples sous une surveillance constante, afin d'éviter les déchirements, la perte d'équilibre ou un accident d'impact.

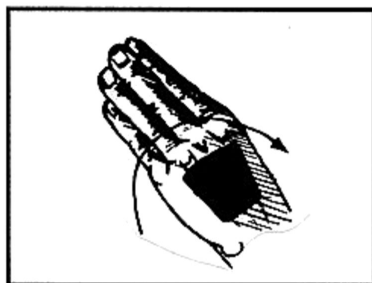


Points de Frappe

Uraken ou Riken
(Revers du poing)



Haishu
(Revers de la main)



Techniques de Riposte

Une attaque et un mouvement de défense peuvent s'effectuer simultanément:

- une attaque au corps (bas ventre)
- et un blocage

Gedan-zuki (Coup de poing niveau bas)



Kentsui-uchi (Coup du revers du poing)



Attaque de Coude

Empi-uchi



En posture naturelle, placez votre avant-bras droit vertical sur votre poitrine, paume tournée vers l'arrière. En avançant d'un pas du pied droit, frappez en levant le coude à la verticale devant vous.