

Programme Ceinture Verte

Objectifs:

- Orientation axée sur des mises en situation (“combat contrôlé ”)
- Mise en pratique des techniques de défenses et de ripostes
- Contrôle des coups en mouvement
- Apport d’une plus grande attention sur l’anticipation des mouvements
- Recherche des positions de force selon les habiletés de chacun
- Étude plus approfondie de soi
 - Préparation mentale
 - Canalisation de l’énergie
 - Connaissance et contrôle des réactions
 - Recherche d’un élément de motivation

Vocabulaire

Coup frappé au corps	<i>Atemi</i>	Hit
Coude	<i>Empi</i>	Elbow
Coup de poing niveau bas	<i>Gedan-zuki</i>	Lower punch
Coup de pied	<i>Geri</i>	Kick
Action opposée	<i>Gyaku</i>	Reverse
Commencer	<i>Hajime</i>	Begin
Match nul	<i>Hikiwake</i>	To tie
Un point	<i>Ippon</i>	One point
Flexibilité, dix	<i>Ju</i>	Flexibility, ten
Combat	<i>Kumite</i>	Fight
Coup (en forme de sabre)	<i>Mi</i>	Hit, punch (blade of a sword)
Arrière	<i>Oshiro (Ushiro)</i>	Back
Coup de pied arrière	<i>Oshiro-geri</i>	Back kick
Arbitre	<i>Shinpan</i>	Judge, referee
Tranchant de la main	<i>Shuto</i>	Knife hand
Position	<i>Tai (Kamae)</i>	Position
Demi-point	<i>Waza-ari</i>	Half point
Arrêter	<i>Yame</i>	Stop
Préparez-vous	<i>Yoi</i>	Get ready
Côté	<i>Yoko</i>	Side
Coup de pied de côté	<i>Yoko-geri</i>	Side kick

Termes d'arbitrage

Voici les principaux termes employés par l'arbitre lors des combats:

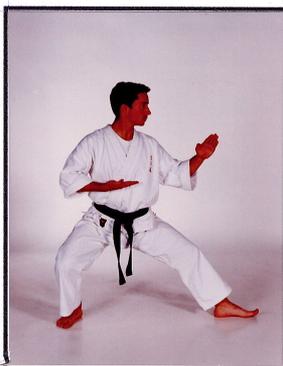
Avertissement	<i>Chui</i>	Warning
Forfait	<i>Fusen-sho</i>	Forfeit
Commencez	<i>Hajime</i>	Begin
Vainqueur par disqualification	<i>Hansoku-gashi</i>	Winner by disqualification
Pendant par violation des règles	<i>Hansoku-make</i>	Loser by rule violation
Décision	<i>Hantei</i>	Decision
Vainqueur par décision	<i>Hantei-gashi</i>	Winner by decision
Match nul	<i>Hikiwake</i>	To tie
Point	<i>Ippon</i>	Point
Temps	<i>Jikan</i>	Time
Sortie du tapis	<i>Jogai</i>	To step off the mat
Vainqueur par abandon	<i>Kiken-gashi</i>	Winner by renunciation
Saluez	<i>Rei</i>	Bow
Avantage	<i>Waza-ari</i>	Advantage
Victoire par deux <i>waza-ari</i>	<i>Waza-ari-awasete-ippou</i>	Victory by two <i>waza-ari</i>
Vainqueur par <i>waza-ari</i>	<i>Waza-ari yusei-gashi</i>	Winner by <i>waza-ari</i>
Arrêtez	<i>Yame</i>	Stop
Décontractez-vous	<i>Yassme</i>	Relax
Préparez-vous	<i>Yoi</i>	Get ready

Les Positions de Base

Kokutsu Dachi



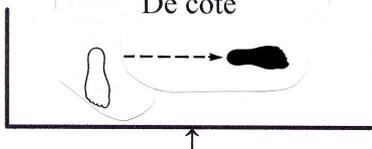
Avant



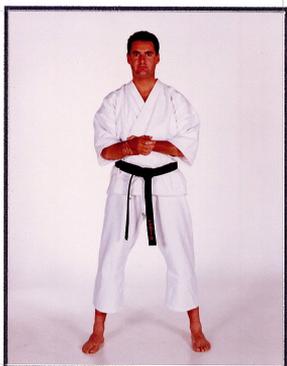
De côté



Arrière



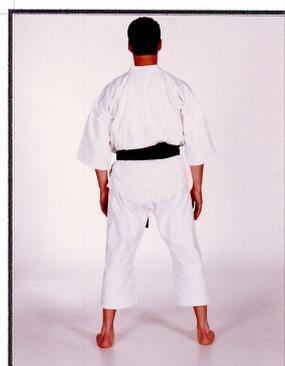
Heiko Dachi



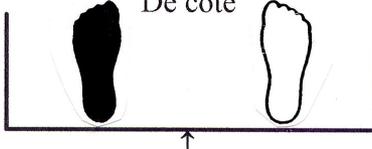
Avant



De côté



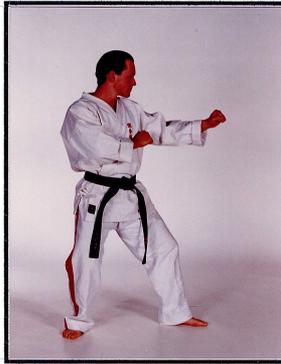
Arrière



Position de Combat



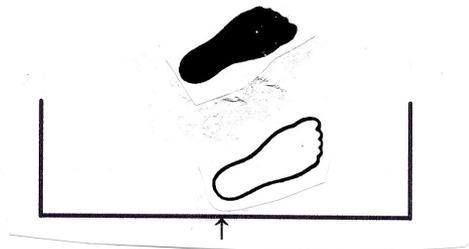
Avant



De côté



Arrière



En combat, il est difficile de déterminer une position précise. L'instructeur doit exploiter les habiletés de chacun avec les postures qui avantagent le karatéka. On peut par contre débiter par une position propre au style.

Déplacement

De Côté

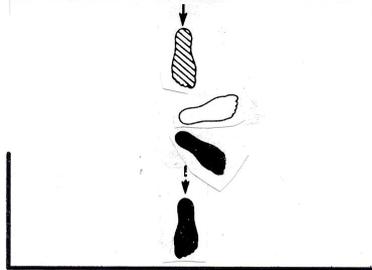
1.



2.



3.



Centre du corps

Les Coups de Pied

Ushiro-geri (Coup de pied arrière)

1.



2.



3.



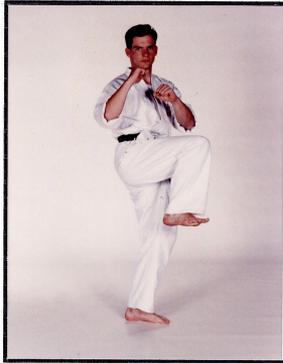
Kakato
(Le talon)

Ura Mawashi-geri
(Coup de crochet)

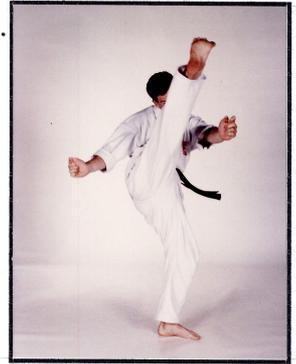
1.



2.



3.



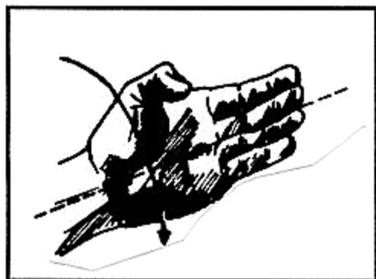
Point de frappe



(Arrière du talon)

Points de Frappe

Shuto
("Sabre de main")



Yohon-nukite
(Coup direct quatre doigts)



Empi
(Coude)

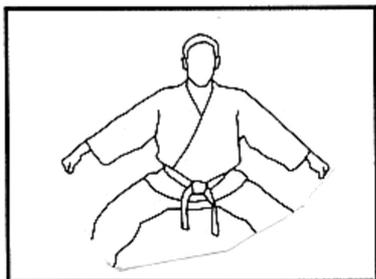


Hitsu
(Coup avec le genou)



Techniques de Défense

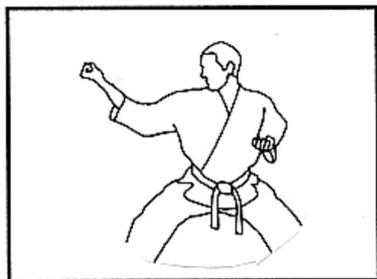
Sayu-barai-uke
(Double blocage bas de côté)



Gedan-yoko-barai-uke
(Blocage niveau bas de côté)



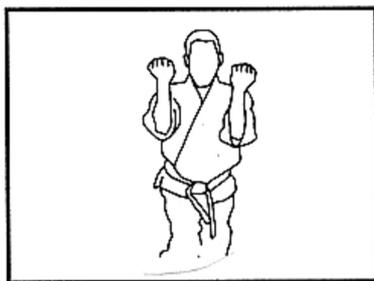
Chudan yoko-uke
(Blocage niveau moyen de côté)



Chudan yoko-shuto-uke
(Blocage de côté main ouverte)



Chudan wari-uke
(Double blocage niveau moyen)



Techniques de Riposte

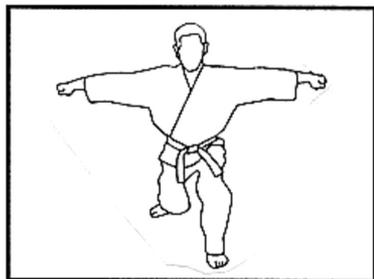
Oi-zuki

(Coup de poing de côté)



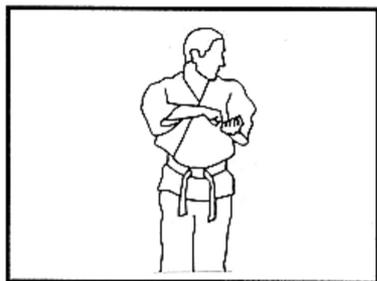
Sayu-zuki

(Double coup de poing de côté)



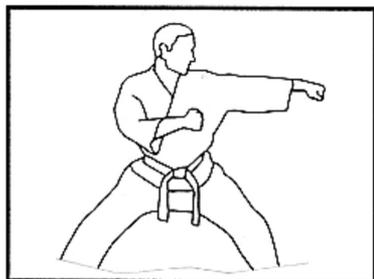
Kaku-zuki

(Coup de poing en carré)



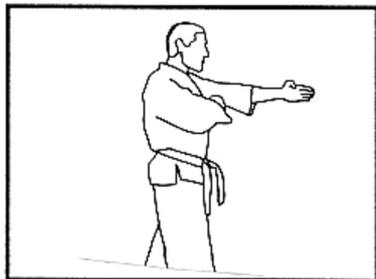
Morote-zuki

(Coup de poing de côté avec protection)



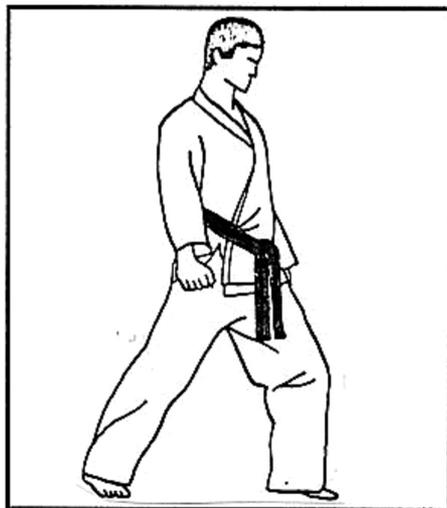
Nukite-zuki

(Coup niveau moyen main ouverte)



Exemple d'une Combinaison

Les combinaisons ou les enchaînements sont un excellent moyen de pratiquer les techniques en vue des combats. Ainsi, on doit rechercher le timing entre chaque geste, afin de contourner et éviter la garde de l'adversaire pour marquer un point.



1. En posture naturelle, avancez le pied gauche.



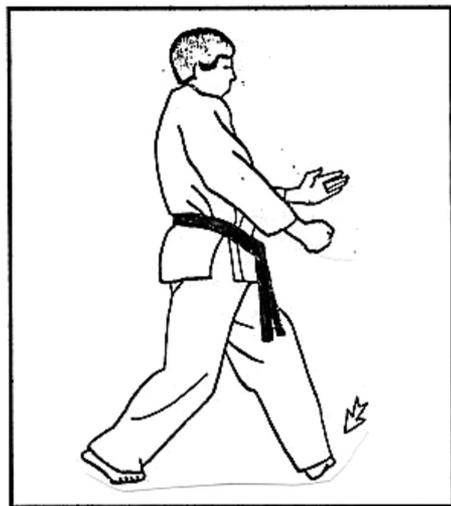
2. Frappez du genou droit en un mouvement ascendant.



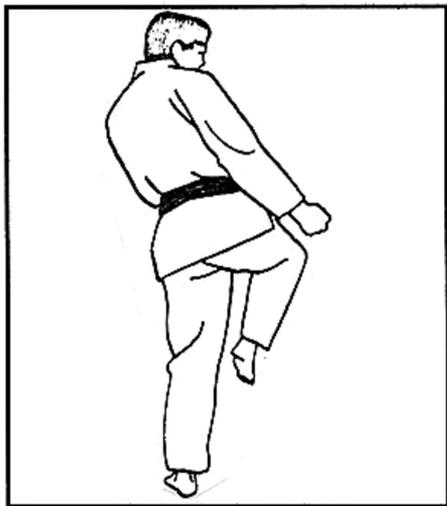
3. Frappez *Yoko-geri* du pied gauche.



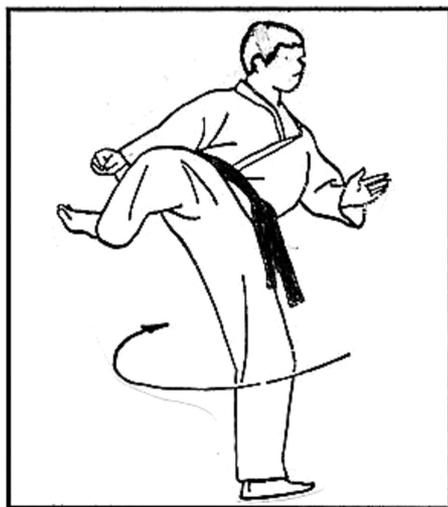
4. Reposez le pied gauche.



5. Pivotez sur votre gauche.



6. Armez le pied droit.



7. Attaquez en Ura-mawashi.