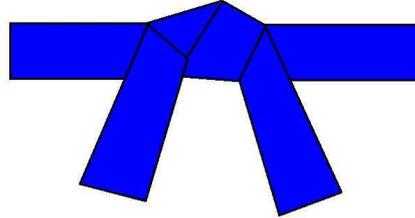




SAMOURAI KARATE CLUB KARATE CLUB COLLONGE-BELLERIVE



Examen de passage au 5^{ème} kyu (ceinture bleue)



Kihon

1. Avancer en **sanbon zuki** (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer **age uke gyaku zuki** (*zenkutsu dachi*) 5x
2. Avancer en **uchi uke gyaku zuki** (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer **soto uke gyaku zuki** (*zenkutsu dachi*) 5x
3. Avancer en **gedan barai** (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer **shuto uke** (*kokutsu*) **nukite** (*zenkutsu*) 5x
4. Avancer en **mae geri** (*zenkutsu dachi*) – *mawate* – 5x
Avancer en **mawashi geri** (*zenkutsu dachi*) 5x
5. **Mae geri - mawashi geri** (*zenkutsu dachi*) – *mawate* – 3x
Mae geri - mawashi geri (*zenkutsu dachi*) 3x
6. Avancer en **yoko geri keage** (*kiba dachi*) – *mawate* – 3x
Avancer en **yoko geri kekomi** (*kiba dachi*) 3x
7. Série imposée :
 - **yoko geri** depuis *zenkutsu dachi*
 - ramener la jambe et **mawashi geri** avec l'autre jambe
 - retomber en **gyaku zuki et uraken uchi**

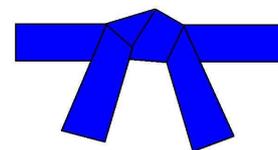
Kata

- *Heian Yondan*

Kumite

- *Kihon Ippon kumite (jodan, chudan, mae geri)*

Vocabulaire pour 5^{ème} kyu



Le vocabulaire des grades précédents (6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} kyu) doit être connu.

BASE

- **kihon** travail de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements
- **kata** forme codifiée, combat imaginaire contre plusieurs adversaires
- **kumite** travail du combat
- **gohon kumite** face à face avec attaques et défenses en cinq pas
- **sanbon kumite** face à face avec attaques et défenses en 3 pas
- **kihon ippon kumite** face à face avec 1 attaque annoncée et défense libre (uke en yoi)

POSITIONS

- **zenkutsu dachi** position poids sur la jambe avant
- **kokutsu dachi** position poids sur la jambe arrière
- **kiba dachi** position dite "du cavalier"

ATTAQUES

- **zuki** coup de poing, attaque directe
- **oi zuki** coup de poing en avançant côté jambe avant
- **sanbon zuki** 3 coups de poings de suite
- **nidan zuki** 2 coups de poings de suite
- **nukite** pique avec les doigts
- **uraken uchi** attaque avec le revers du poing
- **teisho uchi** attaque avec la paume de la main
- **mae geri** coup de pied de face
- **mawashi geri** coup de pied circulaire
- **ushiro geri** coup de pied retourné
- **uramawashi geri** coup de pied circulaire renversé
- **empi** coup de coude

DÉFENSES

- **age uke** blocage vers le haut
- **gedan barai** blocage en balayage niveau bas
- **soto uke** défense extérieur
- **shuto uke** blocage de la main ouverte en sabre
- **uchi uke** blocage de l'intérieur vers l'extérieur
- **go no sen** tactique de blocage d'une attaque suivie d'une contre-attaque immédiate

DIVERS

- | | |
|---|---------------------------|
| • jodan niveau haut (tête) | • 1 ichi |
| • chudan niveau moyen (buste) | • 2 ni |
| • gedan niveau bas, bas ventre, sous la ceinture | • 3 san |
| • kyu grade inférieur avant la ceinture noire | • 4 shi |
| • hidari gauche | • 5 go |
| • migi droite | • 6 roku |
| • gyaku opposé | • 7 shichi |
| • mae de face | • 8 hachi |
| • yoko de côté, latéralement | • 9 ku |
| • mawashi circulaire | • 10 ju |
| • ushiro arrière | • 11 jūichi |
| • keage rapide, claquant | • 12 jūni |
| • kekomi coup de pied repoussant, planté | • 13 jūsan |
| • mawate demi-tour | • 14 jūyon |
| • tori attaquant | • 15 jūgo |
| • uke défenseur | • 16 jūroku |
| | • 17 junana |
| | • 18 jūhachi |
| | • 19 jūku |
| | • 20 nijū |