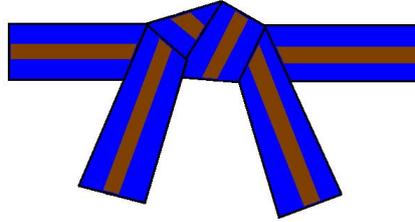




SAMOURAI KARATE CLUB

Examen de passage au 4^{ème} kyu



KIHON

- Avancer en *sanbon zuki* (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer en :
 - *age uke – gyaku zuki* 1x
 - *soto uke – gyaku zuki* 1x
 - *gedan barai – gyaku zuki* 1x
 - *uchi uke – gyaku zuki* 1x
 - *shuto uke – kisami geri – nukite* 1x
- Avancer en *mae geri* (*zenkutsu dachi*) – *mawate* – 5x
Avancer en *mawashi geri* (*zenkutsu dachi*) 5x
- Avancer en *yoko geri keage* (*kiba dachi*) – *mawate* – 3x
Avancer en *yoko geri kekomi* (*kiba dachi*) 3x
- Mae geri - mawashi geri* (*zenkutsu dachi*) – *mawate* – 3x
Mae geri - mawashi geri (*zenkutsu dachi*) 3x
- Série imposée :
 - *mae geri* et retomber *age empi* (*zenkutsu dachi*)
 - reculer en *shuto uke* (*kokutsu dachi*)
 - *maeshi yoko geri*
 - retomber *uraken* (*kokutsu dachi*)
 - *gyaku zuki* (*zenkutsu dachi*)

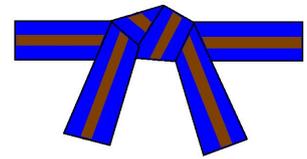
KATA

- *Heian Godan*

KUMITE

- *Kihon Ippon kumite* (*jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri avec 2 défenses différentes pour chaque attaque*)
- *Jyu Kumite* (*combat libre*)

Vocabulaire pour 4^{ème} kyu



Le vocabulaire des grades précédents (5^{ème}, 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)
- **ippon kumite** face à face avec 1 attaque annoncée et défense libre (uke en zenkutsu dachi)
- **ju kumite** combat libre

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
- **nidan zuki** 2 coups de poings de suite
- **sanbon zuki** 3 coups de poings de suite
- **uraken uchi** attaque avec le revers du poing
- **kizami zuki** coup de poing direct côté jambe avant
- **nukite** pique avec les doigts
- **teisho uchi** attaque avec la paume de la main
- **mae geri** coup de pied de face
- **mawashi geri** coup de pied circulaire
- **maeshi mae geri** coup de pied de face avec la jambe avant
- **maeshi yoko geri** coup de pied latéral avec la jambe avant
- **ushiro geri** coup de pied retourné
- **uramawashi geri** coup de pied circulaire renversé
- **empi** coup de coude
- **age empi** coup de coude remontant

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)
- **chudan** niveau moyen (buste)
- **gedan** niveau bas, bas ventre, sous la ceinture
- **kyu** grade inférieur avant la ceinture noire
- **hidari** gauche
- **migi** droite
- **gyaku** opposé
- **mae** de face
- **yoko** de côté, latéralement
- **ushiro** arrière
- **mawashi** circulaire
- **keage** rapide, claquant
- **kekomi** coup de pied repoussant, planté
- **mawate** demi-tour
- **tori** attaquant
- **uke** défenseur
- **kizami** avant
- **bunkai** étude des techniques et applications d'un kata
- **20** niju
- **30** sanju
- **40** yonju
- **50** goju
- **60** rokuju
- **70** nanaju
- **80** hachiju
- **90** kuju
- **100** hyaku