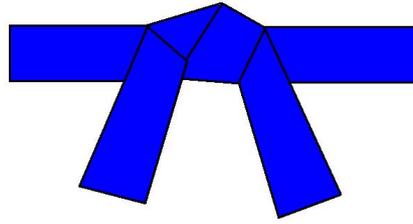




SAMOURAI KARATE CLUB

Examen de passage au 5^{ème} kyu



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 dachi) *nukite* (zenkutsu dachi) 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* en avançant (zenkutsu dachi)
 - ramener la jambe avant puis *mawashi geri* avec l'autre jambe
 - retomber en *gyaku zuki et uraken uchi* (zenkutsu dachi)

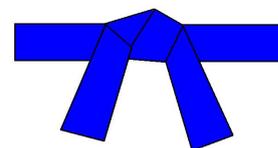
KATA

- *Heian Yondan*

KUMITE

- *Kihon Ippon kumite (jodan, chudan, mae geri avec 2 défenses différentes pour chaque attaque)*

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 juichi |
| • keage rapide, claquant | • 12 juni |
| • kekomi coup de pied repoussant, planté | • 13 jusan |
| • mawate demi-tour | • 14 juyon |
| • tori attaquant | • 15 jugo |
| • uke défenseur | • 16 juroku |
| | • 17 junana |
| | • 18 juhachi |
| | • 19 juku |
| | • 20 nijū |