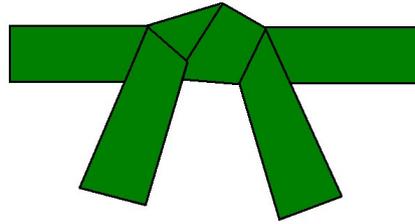




SAMOURAI KARATE CLUB

Examen de passage au 6^{ème} kyu



KIHON

1. Avancer en *shuto uke* (*kokutsu dachi*) **nukite** (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer en *shuto uke* (*kokutsu dachi*) **nukite** (*zenkutsu dachi*) 5x
2. Avancer en *sanbon zuki* (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer *age uke gyaku zuki* (*zenkutsu dachi*) 5x
3. Avancer en *soto uke gyaku zuki* (*zenkutsu dachi*) 5x
Reculer *gedan barai gyaku zuki* (*zenkutsu dachi*) 5x
4. Avancer en *mae geri* (*zenkutsu dachi*) – *mawate* – 5x
Avancer en *mawashi geri* (*zenkutsu dachi*) 5x
5. Avancer en *yoko geri keage* (*kiba dachi*) – *mawate* – 3x
Avancer en *yoko geri kekomi* (*kiba dachi*) 3x
6. Série imposée :
 - avancer en *oi zuki* (*zenkutsu dachi*)
 - reculer en *soto uke* (*zenkutsu dachi*)
 - sur place *yoko empi* (*kiba dachi*)
 - *uraken uchi* sur place (*kiba dachi*)
 - *gyaku zuki* sur place (*zenkutsu dachi*)

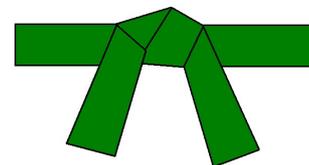
KATA

- *Heian Sandan*

KUMITE

- *Sanbon kumite*
- *Kihon Ippon kumite (jodan et chudan avec 2 défenses différentes pour chaque attaque)*

Vocabulaire pour 6^{ème} kyu



Le vocabulaire des grades précédents (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
- nidan zuki 2 coups de poings de suite
- sanbon zuki 3 coups de poings de suite
- uraken uchi attaque avec le revers du poing
- mae geri coup de pied de face
- mawashi geri coup de pied circulaire
- 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

DIVERS

- | | |
|---|--------------------|
| • jodan niveau haut (tête) | • 1 ichi |
| • chudan niveau moyen (buste) | • 2 ni |
| • gedan niveau bas, 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 |
| • keage rapide, claquant | • 11 juichi |
| • kekomi coup de pied repoussant, planté | • 12 juni |
| • mawate demi-tour | • 13 jusan |
| • tori attaquant | • 14 juyon |
| • uke défenseur | • 15 jugo |
| | • 16 juroku |
| | • 17 junana |
| | • 18 juhachi |
| | • 19 juku |
| | • 20 niju |