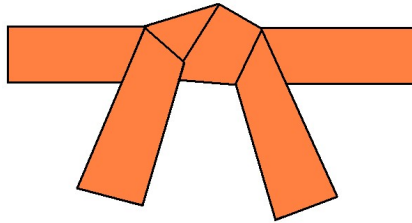




SAMOURAI KARATE CLUB

Examen de passage au 7^{ème} kyu



KIHON

- | | |
|---|----|
| 1. Avancer en <i>oi zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| Reculer en <i>age uke gyaku zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| 2. Avancer en <i>nidan zuki shudan</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| Reculer en <i>soto uke gyaku zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| 3. Avancer en <i>sanbon zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| Reculer en <i>uchi uke gyaku zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| 4. Avancer en <i>mae geri</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| Reculer en <i>gedan barai gyaku zuki</i> (zenkutsu dachi) | 5x |
| 5. Avancer en <i>shuto uke</i> (kokutsu dachi) | 5x |
| Reculer en <i>shuto uke</i> (kokutsu dachi) | 5x |
| 6. Avancer <i>yoko geri keage</i> (kiba dachi) – mawate – | 3x |
| Avancer <i>yoko geri kekomi</i> (kiba dachi) | 3x |
| 7. Série imposée : | |
| • avancer en <i>oi zuki</i> | |
| • reculer en <i>age uke</i> | |
| • avancer en <i>gyaku zuki</i> | |
| • reculer en <i>gedan barai</i> | |

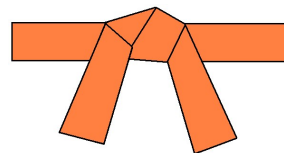
KATA

- Heian Nidan

KUMITE

- Gohon kumite (jodan et chudan)

Vocabulaire pour 7ème kyu



Le vocabulaire pour 8^{ème} kyu (ceinture jaune) 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

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
- mae geri.....coup de pied de face

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.....bloquage de l'intérieur vers l'extérieur

DIVERS

- | | |
|--|------------------------|
| • jodan.....niveau haut (tête) | • mawate.....demi-tour |
| • chudan.....niveau moyen (buste) | • tori.....attaquant |
| • gedan.....niveau bas, bas ventre, sous la ceinture | • uke.....défenseur |
| • kyu.....grade inférieur avant la ceinture noire | • 1.....ichi |
| • hidari.....gauche | • 2.....ni |
| • migi.....droite | • 3.....san |
| • mae.....de face | • 4.....shi |
| • yoko.....de côté | • 5.....go |
| • gyaku.....opposé | • 6.....roku |
| • yoko.....de côté, latéralement | • 7.....shichi |
| • keage.....rapide, claquant | • 8.....hachi |
| • kekomi.....coup de pied repoussant, planté | • 9.....ku |
| | • 10.....ju |