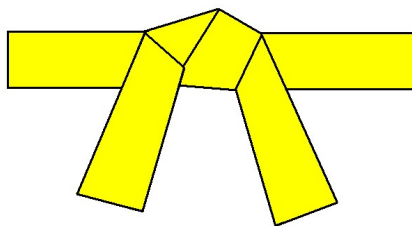




SAMOURAI KARATE CLUB

Examen de passage au 8^{ème} kyu



KIHON

- | | |
|---|-----|
| 1. Avancer en <i>zenkutsu dachi</i> | 5x |
| Reculer en <i>zenkutsu dachi</i> | 5x |
| 2. Avancer en <i>oi zuki jodan</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| Reculer en <i>age uke</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| 3. Avancer en <i>oi zuki chudan</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| Reculer en <i>gedan barai</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| 4. Avancer en <i>sanbon zuki</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| Reculer en <i>soto uke</i> (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| 5. Avancer en <i>shuto uke</i> (<i>kokutsu dachi</i>) | 5x |
| Reculer en <i>shuto uke</i> (<i>kokutsu dachi</i>) | 5x |
| 6. <i>Mae geri</i> sur place (5x hidari / 5x migi) | 10x |

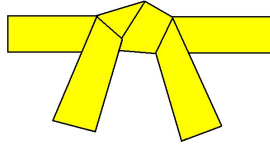
KATA

- *Heian Shodan*

KUMITE

- *Aucun*

Vocabulaire pour 8^{ème} kyu



BASE

- kihon.....travail de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements
- kata.....forme codifiée, combat imaginaire contre plusieurs adversaires
- kumite.....travail du combat

POSITIONS

- zenkutsu dachi.....position poids sur la jambe avant
- kokutsu dachi.....position poids sur la jambe arrière

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
- 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

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
- mae.....de face

- 1.....ichi
- 2.....ni
- 3.....san
- 4.....shi
- 5.....go