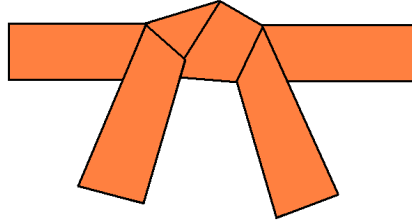




# SAMOURAI KARATE CLUB KARATE CLUB COLLONGE-BELLERIVE



## Examen de passage au 7<sup>ème</sup> kyu (ceinture orange)



### Kihon

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

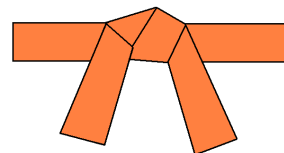
### Kata

- Heian Nidan

### Kumite

- Gohon kumite (jodan et chudan)

# Vocabulaire pour 7<sup>ème</sup> kyu



Le vocabulaire pour 8<sup>ème</sup> 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** ..... blocage de l'intérieur vers l'extérieur

## DIVERS

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