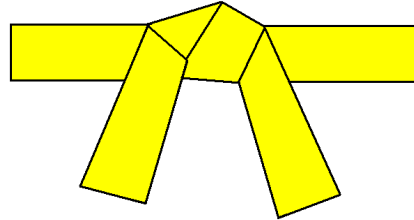




SAMOURAI KARATE CLUB KARATE CLUB COLLONGE-BELLERIVE



Examen de passage au 8^{ème} kyu (ceinture jaune)



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 |

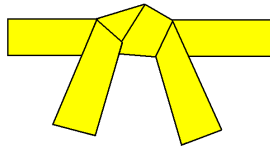
Kata

- *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