



CE QUE JE DOIS SAVOIR POUR MON PASSAGE DE GRADE :

Jusqu'à la ceinture noire 1er DAN

Les élèves sont jugés d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination / Attitude
- Travail fourni depuis le début de la saison à chaque entraînement
- Ippon kumité (Travail à deux avec un attaquant 'TORI' et un défenseur 'UKE') à partir de la verte.
- Respect du code moral du karatéka durant la saison

Code Moral

空手道

COURAGE
*Force morale face aux épreuves,
au danger et à la souffrance.*

AMITIE
Sentiment humain qui unifie les groupes.

SINCERITE
*Qualité d'une personne qui s'exprime
sans déguiser ses émotions et ses pensées.*

HONNEUR
*Devoir de respecter ses paroles
et ses engagements.
Faire preuve de dignité morale.*

MODESTIE
*Qualité d'une personne modérée
dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.*

RESPECT
*Manière de traiter les personnes
et les choses avec déférence.*

CONTROLE DE SOI
*Capacité à rester calme et lucide
quand monte la colère.*

POLITESSE
*Ensemble de règles de savoir-vivre en société
et de courtoisie envers les autres.*

HUMILITE
*Une attitude par laquelle on ne se met
pas au-dessus des autres.*

*Le corps, la technique, l'esprit et ces valeurs
morales construisent le Budoka de demain.*

JAUNE :

Lexique :

Age : Lever, remonter

Barai : Balayer

Dachi : Position

Dojo : Endroit où l'on pratique le karaté

Geri : Attaque de la jambe (pied)

Gyaku : Contraire, opposé

Hajime : Commencez !

Heisoku : Dessus du pied

Karaté : Main vide

Kime : Force

Rei : Salut

Shuto : Tranchant extérieur de la main

Soto : Extérieur

Tsuki : Poing (attaque directe)

Uchi : Dedans

Yame : Arrêter !

Positions :

Heisoku dachi : Debout, pieds joints

Musubi dachi : Debout, talons joints, pointes de pieds écartées

Heiko dachi : Debout, pieds écartés et parallèles

Hachiji dachi : Debout, pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

Oi : Debout, pieds droits, alignés par rapport aux hanches.

Zenkutsu dachi : Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

Kokutsu dachi : Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière

Fudo dachi (position de combat) : Jambes avant et arrière légèrement fléchies

Niveaux :

Jodan : Haut **Chudan** : Milieu **Gedan** : Bas

Déplacements :

Ayumi ashi : Avancer d'un pas

Hiki ashi : Reculer d'un pas

Blocages :

Gedan barai : Défense basse par un mouvement de balayage qui s'arme de l'oreille

Jodan age uke : Défense haute par un mouvement remontant avec le bras

Uchi uke : Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

Soto uke : Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

Shuto uke : Défense avec le tranchant de la main

Techniques de poings :

Oi tsuki : Coup de poing même bras même jambe

Gyaku tsuki : Coup de poing inversé à la jambe

Bari bari tsuki : Double coup de poing sur un seul déplacement

Mae et mawashi tetsui : Coup de marteau circulaire frappé avec le dessous du poing

Techniques de jambes :

Mae geri : Coup de pied de face

Mawashi geri : Coup de pied circulaire

Katas à savoir :

Taikyoku shodan - Heian nidan

Kata imposé :

Heian shodan

ORANGE :

Lexique :

Enpi : Coude

Morote : A deux mains

Sokuto : Tranchant du pied

Yoko : Côté

Positions :

PROGRAMME JAUNE +

Reinoji dachi : Debout un pied devant l'autre formant un L

Kiba dachi : Position du cavalier (pieds parallèles)

Déplacements :

PROGRAMME JAUNE +

Mawari ashi : Déplacement tournant autour du pied avant

Blocages :

PROGRAMME JAUNE +

Osae uke : Défense par pression ou immobilisation avec la main

Teisho uke : Défense avec la paume de la main

Morote uke : Défense double, bras arrière en protection

Nukite : Attaque directe en pique de main

Techniques de poings :

PROGRAMME JAUNE +

Uraken : Attaque circulaire avec le dos du poing

Maete tsuki : Coup de poing avec le poing avant

Ura tsuki : Coup de poing paume tournée vers le haut

Mawashi tsuki : Coup de poing circulaire

Ushiro enpi : Coup de coude vers l'arrière

Age enpi uchi : Attaque avec le coude remontant

-

Techniques de jambes :

PROGRAMME JAUNE +

Yoko geri : Coup de pied de coté, peut être kekomi (défonçant) ou keage (remontant)

Mikazuki geri : Coup de pied en croissant

Ura mawashi geri : Coup de pied crocheté

Katas à savoir :

Heian shodan - Heian nidan

Kata imposé :

Heian sandan

VERTE :

Lexique :

Hiza : Genou

Ushiro : Derrière

Positions :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE +

Kosa dachi : Position pieds croisés

Shiko dachi : Position du sumotori (pieds vers l'extérieur)

Neko ashi dachi : Position du chat

Déplacements :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE +

Okuri ashi : Double pas (en poursuite)

Blocages :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE +

Gedan ou jodan juji uke : Défense double avec les deux bras croisés et poings fermés/ouverts

Kakiwake uke : Défense double en écartant

Techniques de poings :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE +

Kizami tsuki : Coup de poing avant en effaçant le buste

Shuto uchi : Attaque circulaire avec le tranchant de la main

Mawashi enpi : Coup de coude circulaire

Techniques de jambes :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE +

Ushiro geri : Coup de pied vers l'arrière

Hiza geri : Coup de genou (peut se compléter : Mae/Mawashi hiza geri)

Katas à savoir :

Heian shodan - Heian nidan - Heian sandan

Kata imposé :

Heian yodan

BLEUE :

Positions :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE +

Déplacements :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE +

Yori ashi : Pas glissé avec traction de la jambe arrière

Tsugi ashi : Pas chassé

Blocages :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE +

Haishu : Défense avec le dos de la main

Techniques de poings :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE +

Kagi tsuki : Coup de poing en crochet

Morote tsuki : Coup de poing double au même niveau

Haïto uchi : Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)

Techniques de jambes :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE +

Tobi geri : Coup de pied sauté

Kakato geri : Coup de talon de haut en bas

Kin geri : Coup de pied donné de bas en haut avec le plat du pied niveau Gedan

Katas à savoir :

Heian shodan - Heian nidan - Heian sandan – Heian yodan

Kata imposé :

Heian godan

MARRON :

Positions :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE + BLEUE

Déplacements :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE + BLEUE +

Ushiro mawari ashi : Déplacement tournant autour du pied arrière

Blocages :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE + BLEUE

Techniques de poings :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE + BLEUE

Techniques de jambes :

PROGRAMME JAUNE + ORANGE + VERTE + BLEUE +

Kansetsu geri / Fumikomi : Coup de pied écrasant, cassant (pratiqué au niveau des genoux).

Katas à savoir :

Heian shodan - Heian nidan - Heian sandan - Heian yodan - Heian godan

Kata imposé :

Tekki shodan

Lexique des chiffres :

1 : Itch (ichi)

2 : Ni

3 : San

4 : Chi (shi ou yon)

5 : Go

6 : Roku (Iok)

7 : Shichi (sitch ou nana)

8 : Hachi (atch)

9 : Cou (ku ou kyu)

10 : Ju (jiou)

Attention : les grades, demi-grades ou barrettes sont remis aux élèves selon leurs compétences. Selon les résultats sportifs, une récompense peut se voir ajouter des valeurs. Une récompense peut être modérée selon l'âge de l'élève (sans remettre ses compétences en questions), afin que le délai menant à la ceinture noire ne soit pas trop long.

Echelle de grades :

Blanche - 1 Barrette, 2B, 3B jaunes - Blanche/Jaune - 1B,2B,3B jaunes

Jaune - 1B,2B,3B oranges – Jaune/Orange - 1B,2B,3B oranges

Orange – 1B,2B,3B vertes – Orange/Verte - 1B,2B,3B vertes

Verte – 1B,2B,3B bleues – Verte/Bleue - 1B,2B,3B bleues

Bleue – 1B,2B,3B marrons – Bleue/Marron - 1B,2B,3B marrons

Marron – Noire/Blanche (Noire club)

Noire – 1^{er} DAN (passage fédéral)

Les grades « complets » réussis doivent être signés et datés par le professeur sur le passeport sportif de l'élève.

Cédric PASQUAL