# Programme Ceinture Noire Karate-Defense

Le Karate-Jitsu Special Defense

(Techniques de la main vide)

= KICK-JITSU

(Techniques de percussion)

+ GOSHIN-BUDO

(Protection par les Arts-Martiaux)

par Hervé MICHAUX Martial-Arts Kyoshi Master

8 Dan Goshin-Budo IMAF – UKB - WUKO

(International Martial Arts Federation & United karate Belgium)

7<sup>e</sup> Dan Karaté-Jitsu FFKAMA & WUKO

(Fédération Francophone de Karaté & Arts Martiaux Affinitaires & World United Karate Organization)

5<sup>e</sup> Dan Karaté-Do FFK & WKF

(Fédération Francophone & Fédération Mondiale de Karaté)

Coach Sportif ADEPS niveau 3 en KARATE

Homologué par la Fédération Wallonie-Bxl Direction Générale du Sport.

# Modules du Karate-Defense Goshin-Budo

MOD 1: TECHNIQUES KARATE-DO

MOD 2: TECHNIQUES KICK-JITSU

MOD 3: KATAS BUNKAI KICK-BACK

MOD 4: RENZOKUS TSUKI & TETSUI

MOD 5: RENZOKU NO KATA

MOD 6: TECHNIQUES KUMITE

MOD 7: TECHNIQUES DEFENSE GOSHIN-BUDO

MOD 8: LOCK FLOW DRILL

MOD 9: TECHNIQUES GOSHIN NAGE

MOD 10: APPLICATIONS SELF-DEFENSE

MOD 11: PROGRAMME SHODAN SHIKEN

MOD 12: CRITERES DE COTATION

# **MODULE 1: TECHNIQUES KARATE-DO**

#### 1) ATEMI WAZA:

- POINGS : OI TSUKI (en avançant)

(TSUKI WAZA) GYAKU TSUKI (contraire jambe avt)
MAETE TSUKI (sur jambe avant)

KIZAMI TSUKI (fendu sur la jambe avt)

FUMI TSUKI (écrasant)
URAKEN ou RIKEN UCHI (en revers)
TETSUI UCHI (marteau)

- PIEDS: MAE GERI (direct)

(GERI WAZA) MAE GERI KIZAMI (jambe avancée)

MAWASHI GERI (circulaire) YOKO GERI (latéral)

URA GERI (retourné - direct)
URA MAWASHI GERI (retourné - circulaire)
FUMIKOMI (écrasant au sol)

- **COUDES**: EMPI UCHI ou HIJI ATE

- GENOUX : HITSUI GERI ou HIZA GERI

#### 2) UKE WAZA:

- BLOCAGES: POINGS FERMES MAIN OUVERTE

GEDAN BARAI
URA UDE UKE
UCHI / SOTO (UDE) UKE
JODAN (AGE) UKE
JUJI UKE (en croix)

SHUTO UKE / UCHI
HAITO UKE / UCHI
TEISHO UKE / UCHI)
SUKUI UKE (en cuillère)
MOROTE UKE (double)

OTOSHI UKE SHUTO BARAI

#### 3) POSITIONS DE BASE :

- HEISOKU DACHI (pieds joints)

HACHIJI DACHI (ou YOI) (ecart largeur épaules)
 ZEN KUTSU DACHI (poids sur jambe avant)
 KO KUTSU DACHI (poids sur jambe arrière)
 KIBA DACHI (position du cavalier)

NEKO ACHI DACHI (position du chat)

### **MODULE 2: TECHNIQUES KICK-JITSU**

# **KION:** LES TECHNIQUES DE BASE (percussions)

1) TSUKI (POINGS)

KICK TSUKI (Tsuki plongé en poursuite)
GYAKU TSUKI (Tsuki contraire jambe avant)
MAETE TSUKI (Tsuki sur jambe avant)
KIZAMI TSUKI (Tsuki fendu sur jambe avant)
TOMA TSUKI (Tsuki sur grande distance)
CHIKAMA TSUKI (Tsuki sur petite distance)

NI REN TSUKI (assaut 2 Tsuki) : KICK TSUKI + GYAKU

SAN REN TSUKI (assaut 3 Tsuki) : KIZAMI TSUKI +

KICK TSUKI + GYAKU

2) <u>GERI</u> (PIEDS)

MAE GERI / KICK GERI MAWASHI GERI MAE GERI + MAWASHI GERI MAWASHI GERI + URA GERI MAE GERI KIZAMI + MAWASHI GERI + URA GERI

3) <u>BLOCAGES + ENCHAINEMENTS:</u>

#### **5 RENZOKU UKE:** (2 BLOCAGES MEME BRAS)

- 1) JODAN (AGE) UKE + SOTO (UDE) UKE
- 2) SOTO (UDE) UKE + TETSUI UCHI [JODAN]
- 3) UCHI (UDE) UKE + KIZAMI TSUKI
- 4) GEDAN BARAI + URAKEN [JODAN]
- 5) TETSUI + TEISHO

1ER BLOCAGE: SUR LA JAMBE AVANT AVEC 1 PAS GLISSE 2EME BLOCAGE: AVEC RETOUR JAMBE ARRIERE EN NEKO DASHI

**KION KUMITE:** LES TECHNIQUES D'ASSAUTS

(VOIR LES RENZOKU TSUKI & TETSUI)

### **MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK**

#### **MOD 3-1 : BUNKAI SHODAN**

**Technique 1 :** sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI dr

GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI ga

**Technique 2:** sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga

KICK GERI ga

GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga

Passage extérieur basculer

avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga

MAWASHI GERI ga

**Technique 3:** sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr

SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI

MAWASHI GERI ga

**Technique 4:** sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI: esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr double pivot en ZEN KUTSU DASHI ga

TETSUI dr glisser en ZEN KUTSU DASHI dr

Passage extérieur basculer

avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga

MAWASHI GERI ga

### MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

#### **MOD 3-2: BUNKAI NIDAN**

Technique 1: sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI: esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI dr

GYAKU TSUKI ga en ZEN KUTSU DASHI dr

GEDAN BARAI ga esquive ga passage intérieur

SHUTO dr en ZEN KUTSU DASHI dr avancer

HITSUI GERI dr + 1 pas

**Technique 2:** sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI: esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga

KICK GERI ga

GYAKU TSUKI dr en ZEN KUTSU DASHI ga

Passage extérieur basculer

avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga

esquive ga GEDAN BARAI ga passage intérieur

en ZEN KUTSU DASHI dr SHUTO dr avancer

HITSUI GERI dr 1 pas

**Technique 3:** sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI: esquive arrière extérieure

double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr SOTO UKE ga

SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI

GEDAN BARAI ga esquive ga passage intérieur

SHUTO dr avancer en ZEN KUTSU DASHI dr

HITSUI GERI dr 1 pas

**Technique 4:** sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr double pivot en ZEN KUTSU DASHI ga

SHUTO dr glisser en ZEN KUTSU DASHI dr

HITSUI GERI dr +1 pas

### MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

#### **MOD 3-3: BUNKAI SANDAN**

**Technique 1 :** sur attaque MAE GERI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 90°)

GEDANBARAI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga

GYAKU TSUKI ga et UCHI UDE UKE dr

double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI ga

**Technique 2:** sur attaque MAWASHI GERI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 90°)

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO

pas glissé en ZEN KUTSU DASHI dr

SHUTO UCHI dr double pivot (et soulever jambe avec bras ga)

en ZEN KUTSU DASHI ga

HITSU GERI dr

**Technique 3 :** sur attaque MAE GERI

USHIRO SOTO SABAKI: esquive arrière extérieure

URA UDE UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr GYAKU TSUKI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga GYAKU TSUKI ga avancer en ZEN KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI ga

**Technique 4:** sur attaque MAWASHI GERI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO dr

en KO KUTSU DASHI dr

SHUTO dr (contact garde adverse) en ZEN KUTSU DASHI dr

MAWASHI GERI dr

GYAKU TSUKI ga en ZEN KUTSU DASHI dr GYAKU TSUKI dr intérieur pivot en KAKE DASHI ga

SHUTO dr avancer en ZEN KUTSU DASHI dr

HITSUI GERI dr

# MODULE 4 – 1 : RENZOKU TSUKI

# (ENCHAINEMENTS SUR TSUKI) en garde à gauche

	Techniques 1 & 2:				
	GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi	
	KICK GERI	dr	sursaut	suivi de	
	GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi	
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE	
	<b>GYAKU TSUKI</b>	dr	pas glissé	zen kutsu dashi	
	KICK GERI	dr	sursaut	suivi de	
	GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi	
+>>>	MAW GERI	ga	suivi de		
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE	
	Techniques 3 & 4	l :			
	KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi	
	GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place	
	KICK GERI	ga	suivi de	-	
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE	
+>>>	KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de	
	KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi	
	GYAKU TSUKI	ga	avancer	zen kutsu dashi	
	KICK GERI	ga	suivi de		
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE	
	Techniques 5 & 6				
	KIZAMI TSUKI		nos alissá	suivi de	
	GYAKU TSUKI	ga <b>dr</b>	pas glissé pas glissé	zen kutsu dashi	
	KICK GERI	ur dr	pas gusse sursaut	suivi de	
	GYAKU TSUKI		sur place	zen kutsu dashi	
	CHIKAMA TSUKI	ga <mark>dr</mark>	MATE	KAMAE	
	CHIKAWA ISUKI	ui	WIATE	KAWAL	
	KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de	
	GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi	
	KICK GERI	dr	sursaut	suivi de	
	GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi	
+>>>	MAW GERI	ga	suivi de	****	
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE	

### MODULE 4 – 2 : RENZOKU TETSUI

#### (ENCHAINEMENTS SUR TETSUI)

en garde à gauche

# **Techniques 1& 2:**

**GYAKU TETSUI** ga pas glissé

CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

**GYAKU TETSUI** ga pas glissé

+>>> MAW GERI ga sursaut déposer CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

# Techniques 3 & 4:

**GYAKU TETSUI** ga 1 pas esquive droite

CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

**GYAKU TETSUI** ga 1 pas esquive droite

+>>> MAW GERI ga sursaut déposer CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

# Avec adversaire en garde à droite

# Techniques 5 & 6:

GYAKU TETSUI<br/>GYAKU TSUKIdr1 pas<br/>suivi deesquive gauche<br/>zen kutsu dashi

CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

**GYAKU TETSUI** dr 1 pas esquive gauche

+>>> MAW GERI dr sursaut déposer

GYAKU TSUKI ga suivi de zen kutsu dashi

CHIKAMA TSUKI dr MATE ... KAMAE

# MODULE 5: RENZOKU NO KATA TECHNIQUES D'ENCHAINEMENTS DES RENZOKUS

TSUKI & TETSUI (en garde à gauche)

# **Combinaisons GYAKU TSUKI:**

GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
KICK GERI	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TETSUI	ga	pas croisé	kake dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE
GYAKU TSUKI	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
KICK GERI	dr	sursaut	

# **Combinaisons KICK TSUKI:**

	KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
	GYAKU TSUKI	ga	enchaîné	sur place
	KICK GERI	ga	sursaut	suivi de
	<b>GYAKU TETSUI</b>	dr	pas glissé	kake dashi
	<b>GYAKU TSUKI</b>	ga		suivi de
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE
	KICK TSUKI	dr	percuter	zen kutsu dashi
	<b>GYAKU TSUKI</b>	ga	enchaîné	sur place
	KICK GERI	ga	sursaut	suivi de
	<b>GYAKU TETSUI</b>	dr	pas glissé	kake dashi
+>>>	MAW GERI	dr	déposer	
	<b>GYAKU TSUKI</b>	ga		suivi de
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE	KAMAE

# **MODULE 6: TECHNIQUES KUMITE**

<u>I) KIHON KUMITE</u>: ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES D'ASSAUTS (VOIR LES RENZOKU TSUKI & TETSUI)

**II) IPPON KUMITE:** ASSAUT CONVENTIONNEL SUR 1 PAS

(KUMITE CONVENTIONNEL = YAKUSOKU KUMITE)

<u>AVEC 5 ATTAQUES ENONCÉES :</u> OI TSUKI CHUDAN, OI TSUKI JODAN, MAWASHI TSUKI JODAN. MAE GERI CHUDAN ET MAWASHI GERI JODAN.

1) KIHON IPPON KUMITE: UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE

(EXPRESSION TECHNIQUE) SUR UKE DÉSIGNÉ (ASSAUT TECHNIQUE)

**PROTECTIONS:** AUCUNE

2) MAWARI IPPON KUMITE: SERIE RAPIDE D'ASSAUTS SUCCESSIFS

(EXPRESSION COMBAT) <u>CONVENTIONNELS</u> SUR UKE :

REPETITION D'UNE MEME ATTAQUE

PAR PLUSIEURS PARTENAIRES

EN CERCLE (RANDORI CONVENTIONNEL)

PROTECTIONS: CASQUES UNIQUEMENT
POUR LES ATTAQUANTS & GANTS POUR

TOUT LE MONDE

III) JYU KUMITE: ASSAUT LIBRE (EXPRESSION COMBAT)

1) JYU IPPON KUMITE: UN ASSAUT LIBRE DE TORI SUR UKE

(UNE SEULE ATTAQUE LIBRE SUR 1 PAS) **PROTECTIONS :** CASQUE UNIQUEMENT

POUR TORI & GANTS POUR LES 2

2) JYU KUMITE: COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE

**PROTECTIONS:** CASQUES & GANTS

POUR TORI ET UKE

(ON CHERCHE A TOUCHER LE CASQUE)

IV) JU-KUMITE: KUMITE TECHNIQUE LÉGER ET CONTINU (RANDORI SOUPLE)

**REMARQUE IMPORTANTE:** LE TRAVAIL AVEC CASQUE PERMET UN COMBAT DE PERCUSSION SÉCURISÉ: IL PERMET DE TOUCHER AU VISAGE AVEC DES ATEMIS RAPIDES, MAIS <u>PARFAITEMENT CONTROLÉS</u>: CE N'EST PAS DU FULL CONTACT, MAIS UN KUMITE TRADITIONNEL « ONE TOUCH ».

# **MODULE 7: TECHNIQUES DEFENSE GOSHIN-BUDO**

- 1) CLES DE POIGNETS :		(KOTE OSAE) + LOCK FLOW KOTE OSAE		
	NI-KYO SAN-KYO	KOTE GAESHI KOTE MAWASHI KOTE HINERI KOTE KUDAKI KOTE GATAME KOTE GARAMI	(torsion extérieure) (torsion intérieure) (torsion vers le haut) (pression tranchant) (flexion inverse) (en flexion)	
- 2) CLES DE BRAS :		(UDE OSAE) + LOCK FLOW UDE OSAE		
(2 formes)	IK-KYO ROK-KYO GO-KYO	UDE GATAME MUNE GATAME HIJI KIME OSAE UDE GARAMI UDE NOBASHI UDE GAESHI	(bras étendu) (sur poitrine) (controle coude) (bras enroulé) (bras compressé) (flexion extérieure)	
- 3) PROJECTIONS	<u>S :</u>	(NAGE WAZA)  SHIHO NAGE IRIMI NAGE KAITEN NAGE TENBIN NAGE (ou UDE KIME NAGE)	(4 directions) (en rentrant) (en rotation) (en balance)	
- 4) CHUTES AU SO	OL:	(OTOSHI WAZA)  MAE OTOSHI USHIRO OTOSHI AIKI OTOSHI	(chute avant) (chute arrière) (chute latérale)	
- 5) SUTEMIS :		(3 SUTEMIS) SHODAN NIDAN SANDAN	(prise col par avant) (prise col par arrière) (encerclement tête)	

# **MODULE 8 : LOCK FLOW DRILL**

# **LOCK FLOW KOTE OSAE**

KOTE KUDAKI (FORME 1)

**KOTE GAESHI** 

KOTE KUDAKI (FORME 2) - NIKKYO

KOTE MAWASHI (FORME 1)

KOTE MAWASHI (FORME 2)

KOTE KUDAKI (FORME 3)

**KOTE GARAMI** 

**KOTE HINERI** 

LOCK KOTE GATAME

#### LOCK FLOW UDE OSAE

MUNE GATAME

HIJI KIME OSAE (ROKKYO)

UDE KIME NAGE (TENBIN NAGE)

**UDE GATAME GEDAN** 

LOCK UDE GAESHI JODAN

**KOTE HINERI** 

SHIHO NAGE

KAITEN NAGE

**UDE GATAME** 

KOTE MAWASHI

LOCK UDE NOBASHI

# **MODULE 9: TECHNIQUES GOSHIN NAGE**

# ENCHAINEMENTS DYNAMIQUES D'AUTODEFENSE PROJECTIONS - CLES - SOUTEMIS

# BLOCAGES LATERAUX (INT. & EXT.) : SHUTO UKE + GYAKU TSUKI

#### + TENBIN NAGE

-1) **SHODAN**: + **KOTE GAESHI** (+ UDE GARAMI)

-2) **NIDAN :** + **KOTE MAWASHI** (+ UDE NOBASHI)

-3) SANDAN: RETOUR PASSAGE INTERIEUR (+ TETSUI UCHI)

+ **KOTE HINERI** (+ UDE GATAME)

**ou 7**) GEDAN BARRAI + **SUTEMI SHODAN** (col par avant)

-4) YODAN: RETOUR JODAN BARAI

+ <u>IRIMI NAGE</u> (+ UDE GATAME) ou 8) <u>SUTEMI NIDAN</u> (col par arrière)

-5) GODAN: RETOUR SHUTO USHI + HITSUI GERI

+ **KAITEN NAGE** (+ UDE NOBASHI)

ou 9) SUTEMI SANDAN (encerclement tête)

-6) **ROKUDAN : PASSAGE EXTERIEUR + SHIHO NAGE** (+ UDE GARAMI)

# **MODULE 10: APPLICATIONS SELF-DEFENSE**

#### 1) **SUR ATTAQUES KARATE**

- OI TSUKI [COUP DE POING DIRECT] **VISAGE VISAGE**
- MAWASHI TSUKI [CROCHET CIRCULAIRE]
- MAE GERI [COUP DE PIED DIRECT]
- MAWASHI GERI [COUP DE PIED CIRCULAIRE]
- URA (MAWASHI) GERI [COUP DE PIED (CIRCULAIRE) EN REVERS]

#### 2) SUR SAISIES

- DU POIGNET A 1 MAIN [DE FACE EN DIRECT EN CROISE]
- DU POIGNET A 2 MAINS [DE FACE]
- DES 2 POIGNETS [ DE FACE DE DOS]
- EXTERIEUR DU BRAS [DE FACE LATERAL DE DOS]
- REVERS DU COL [DE FACE A 1 MAIN A 2 MAINS]
- TAILLE ENLACEE BRAS LIBRES [DE FACE DE DOS]
- TAILLE ET BRAS ENLACES [DE FACE DE DOS]
- GORGE DE FACE A 1 MAIN
- GORGE DE FACE A 2 MAINS
- COU ENLACE DE COTE SOUS LE BRAS

#### 3) SUR ATTAQUES MATRAQUE [DE FACE]

- DE HAUT EN BAS
- LATERALEMENT
- EN REVERS LATERAL

#### 4) SUR ATTAQUES COUTEAU

- PIOUE AU VENTRE
- PIQUE AU COU
- DE HAUT EN BAS [PRISE EN PIC A GLACE]

#### 5) SUR MENACES AVEC CONTACT COUTEAU

- PIQUE ABDOMEN
- PIQUE DANS LE DOS
- LAME SUR LA GORGE [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]

#### 6) SUR MENACES AVEC CONTACT REVOLVER

- ABDOMEN
- VISAGE
- DANS LE DOS
- DERRIERE LA TETE

# MODULE 11: PROGRAMME SHODAN-SHIKEN DU KARATE GOSHIN-BUDO

#### I) EXPRESSION TECHNIQUE

<u>POSITION DE DEPART</u>: UKE EST EN YOI (POSITION D'ATTENTE) TORI EST EN ZEN KUTSU DACHI

#### **DEMONSTRATION LIBRE DES TECHNIQUES DE DEFENSE DU STYLE:**

- ATEMIS WAZA (PERCUSSION)
- UKE WAZA (BLOCAGES)
- KATAME WAZA (CLES)
- NAGE WAZA (PROJECTIONS)

**KIHON-IPPON KUMITE:** DEFENSES CONTRE <u>UNE ATTAQUE</u>

**CONVENTIONNELLE** SUR 1 PAS

ATTAQUES: OI TSUKI CHUDAN – OI TSUKI JODAN – MAWASHI TSUKI

JODAN - MAE GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN

**DORI-KUMITE:** DEFENSES SUR 10 SAISIES AU CHOIX (VOIR LISTE)

**BUKI-KUMITE:** DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARMEES

- 3 ATTAQUES MATRAQUE (DE HAUT EN BAS, LATERALES ET REVERS)
- 3 ATTAQUES COUTEAU (EN PIQUE, DE HAUT EN BAS, DE BAS EN HAUT)
- 2 MENACES COUTEAU (LAME SUR LA GORGE 2 PRISES COUTEAU)
- 2 MENACES REVOLVER (POITRINE ET DOS)

#### II) EXPRESSION COMBAT

<u>POSITION DE DEPART :</u> TORI ET UKE SONT EN KAMAE (EN GARDE)

MAWARI IPPON KUMITE: 2 SERIES DE 5 ASSAUTS <u>CONVENTIONNELS</u> SUR 1 PAS (RANDORI RAPIDE) SUR ATTAQUES OI TSUKI ET MAE GERI

- REPETITION RAPIDE D'UNE MEME ATTAQUE CONVENTIONNELLE
- UKE EST ATTAQUE PAR PLUSIEURS PARTENAIRES EN CERCLE
- TOUTES LES DEFENSES DE UKE DOIVENT-ETRE DIFFERENTES

**JYU-IPPON KUMITE:** 3 ASSAUTS LIBRES SUR 1 PAS SUR UKE

JYU KUMITE: COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE (AVEC CASQUE)

# MODULE 12 : CRITERES DE COTATION DES TECHNIQUES

(SHODAN SHIKEN)

#### **UNE ATTITUDE MARTIALE:**

DETERMINATION - REGARD ESPRIT EN EVEIL - ZANCHIN CONCENTRATION - VIGILANCE ENGAGEMENT CONTINU RESPECT DU PARTENAIRE

#### **DES TECHNIQUES DE QUALITE :**

APPROPRIEES A L'ATTAQUE BONNE FORME DES TECHNIQUES POSITIONS CORRECTES RYTHME - CONTROLE - EQUILIBRE BON TIMING - DISTANCE CORRECTE

#### **DES ATEMIS REELS:**

GRANDE VIGUEUR - ENERGIE PUISSANCE - KIME VITESSE D'EXECUTION BON CONTROLE – PRECISION BONNE FORME DES ATEMIS