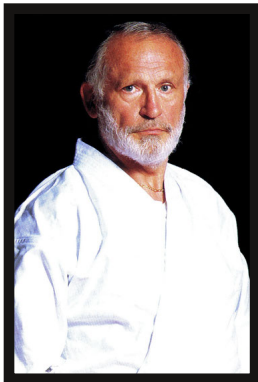
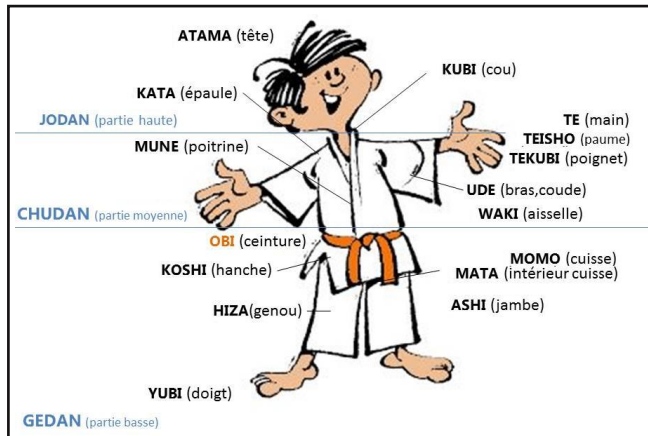


Pour aller plus loin dans ses connaissances sur le karaté Do...

Un peu d'anatomie !



Henry Plée
1923 - 2014
Pionnier du karaté en France et en Europe



Objectif ceinture verte - 4ème édition - USC Karaté Chambray



OBJECTIF
CEINTURE
VERTE
3ème Kyû



空手道 = KARA (vide)
= TE (main)
= DO (la voie)



<http://www.karatechambray.fr>

www.facebook.com/karatechambray

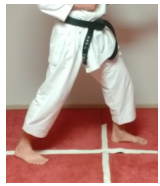


FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

Les Techniques (Waza)

Voici les techniques et le kata qui doivent être connus et maîtrisés pour obtenir la ceinture. Ceux-ci seront évalués lors d'un passage de grade au mois de juin. Outre la connaissance des techniques, seront mesurés également l'équilibre, la stabilité, la vitesse et l'énergie développée (le "kime"), l'usage du kiai à bon escient. Si l'ensemble des techniques n'est pas encore maîtrisé, l'enfant pourra obtenir une ceinture intermédiaire (jaune orange).

Les positions (Dachi)



Moto dachi
Position haute, petit zen kutsu



Heisoko dachi*
pieds et talons joints

Les déplacements (Unsoku)



Position de départ Avancer le pied avant Ramener la jambe arrière

Yori ashi* : Avancer d'un pas glissé

Les techniques de jambe (Keri waza)



Fumikomi
Coup de pied écrasant. c'est un yoko geri effectué au niveau gedan (il vise les orteils, la cheville ou le genou de l'adversaire)



Yoko geri kekomi*
Coup de pied chassé latéral pénétrant. Bien monter le genou (1), ouvrir la hanche et le pied d'appui (2) frapper avec le tranchant du pied (sokuto) en suivant une trajectoire rectiligne (3) et enfin revenir en position initiale (4)

Les techniques de percussion (uchi waza)

Empi uchi
Coup de coude, peut être effectué de diverse manière (1,2,3,4)



Uraken uchi*
Attaque du revers du poing. Fouetté de l'avant bras suivi d'un fouetté du poignet à l'impact. La trajectoire peut être sur un plan vertical (1) (ex : dans heian sandan) ou suivre un plan horizontal (2)

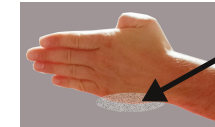


OBJECTIF CEINTURE VERTE

Les techniques de parade (uke waza)



Tate shuto uke
préparation (1) amenez la main sous l'aisselle
Par un mouvement circulaire (2), la main vient faire une parade avec le sabre de la main (main au niveau de l'épaule)



Shuto : sabre de la main

IMPORTANT

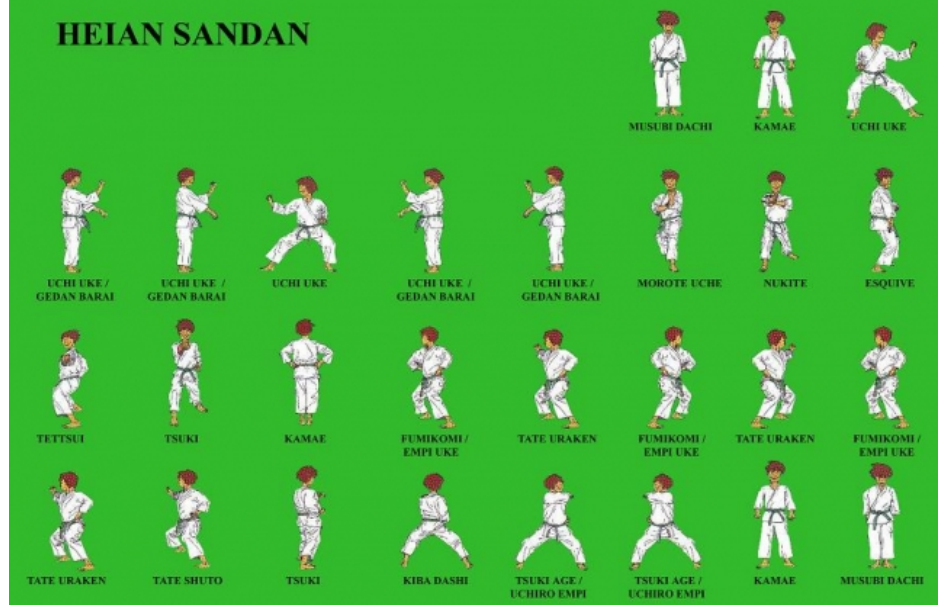


Pour vous aider, toutes ces techniques et le kata sont détaillées en vidéo et disponibles sur le site du club : www.karatechambray.fr rubrique "Karaté enfant / Passage de grades"



Le kata

HEIAN SANDAN



(*) Techniques demandées à minima pour la ceinture intermédiaire