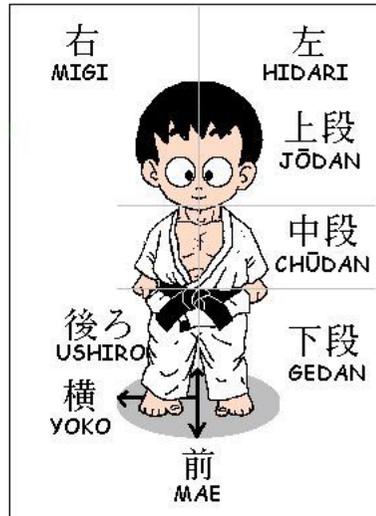


Pour aller plus loin dans ses connaissances sur le karaté Do...

Compter en japonais

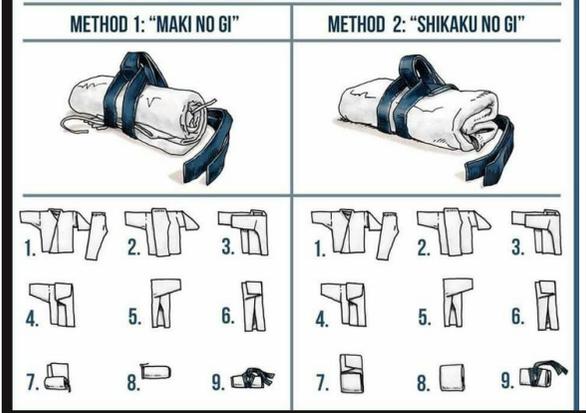
Niveau et direction

français	romaji (prononciation)	
1	ichi (itchi)	一
2	ni (ni)	二
3	san (sane)	三
4	shi ou yon (chi ou yone)	四
5	go (go)	五
6	roku (lokou)	六
7	shichi ou nana (chitchi ou nana)	七
8	hachi (hatchi)	八
9	kû ou kyû (kou ou kiou)	九
10	juû (djou)	十



Shigeru Egami  
1912-1981  
"Fondateur" du karaté Shotokai

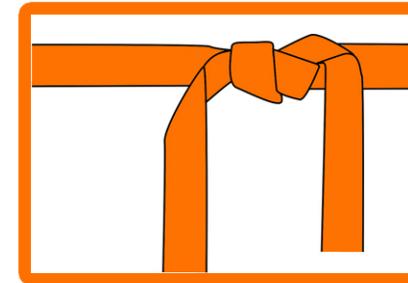
Comment plier ton karategi



Objectif ceinture orange - 3ème édition - USC Karaté Chambray



OBJECTIF  
CEINTURE  
ORANGE  
4ème Kyû



空 = KARA  
(vide)  
手 = TE  
(main)  
道 = DO  
(la voie)



<http://www.karatechambray.fr>

[www.facebook.com/karatechambray](http://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)



**Kiba dachi\***

Position du cavalier les pieds sont parallèles et sur la même ligne  
Genou à l'aplomb des orteils  
Centre de gravité est au milieu



**Fudo dachi**

Position de combat Genou avant comme le zen kutsu mais la jambe arrière est fléchie

## Les déplacements (Unsoku)



**Tsugi ashi\*** : Avancer d'un pas chassé

## Les techniques de parade (uke waza)



**Osae uke\***

blocage présent dans heian nidan. Blocage avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol



**Morote uke\***

variante de uchi uke, blocage renforcé. Bras avant en uchi uke et le poing du bras arrière vient s'appuyer sur le coude. Le coude du bras arrière est collé au corps.



**Uchi uke\***

blocage de l'intérieur vers l'extérieur en arc de cercle.



**Haiwan uke**

blocage au niveau Jôdan (visage). Peut s'excuter mains ouvertes ou fermées. Mains fermées dans Heian nidan.



**Soto uke**

blocage de l'extérieur vers l'intérieur en arc de cercle.

## Les techniques de poing (tsuki waza)



**Kizami**

frappe directe du bras avant. Généralement effectué niveau jodan



**Nukite**

Attaque directe du "pic" de la main



# OBJECTIF CEINTURE ORANGE

## Les techniques de jambe (Keri waza)

**Yoko geri keage\***

Coup de pied chassée latéral. Bien monter le genou, frapper en arc de cercle avec la partie sokuto (tranchant du pied extérieur)



**Mawashi geri**

Coup de pied circulaire : bien monter le genou (1) avant de frapper (2) puis revenir à la même position (1)

## IMPORTANT

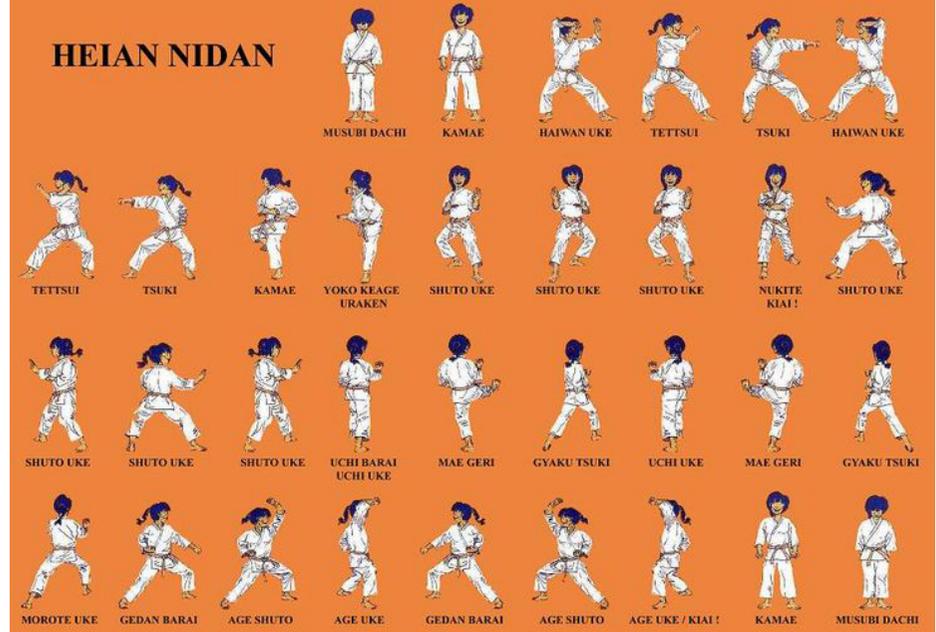


Pour vous aider, toutes ces techniques et le kata sont détaillées en vidéo et disponibles sur le site du club : [www.karatechambray.fr](http://www.karatechambray.fr) rubrique "Karaté enfant / Passage de grades"



## Le kata

### HEIAN NIDAN



(\* ) Techniques demandées à minima pour la ceinture intermédiaire