

PROGRAMME DES GRADES SHINJUKAI KARATEDO – CEINTURES JAUNE À MARRON

CEINTURE JAUNE

KIHON Une fois lentement, puis une fois vite et fort. Tout à gauche, puis à droite.

- 1/ zenkutsu dachi **jodan oi-zuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi jodan **age uke** + chudan **gyaku zuki**
- 2/ zenkutsu dachi **chudan oi-zuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi **soto uke** + chudan **gyaku zuki**
- 3/ zenkutsu dachi chudan **mae geri** + **kizami zuki**,
ushiro mawari ashi zenkutsu dachi **gedan barai** + chudan **gyaku zuki**

IPPON KUMITE Tout à gauche, puis à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- | | |
|---------------------------|----------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | hiki ashi age uke + gyaku zuki |
| 2/ chudan oi-zuki | hiki ashi soto uke + gyaku zuki |
| 3/ chudan mae geri | mawari ashi gedan barai + gyaku zuki |

Nage waza (techniques de projections)

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | hiki ashi age uke + sumi otoshi |
| 2/ chudan oi-zuki | hiki ashi soto uke + soto kaïten nage |
| 3/ chudan mae geri | mawari ashi gedan barai + taï otoshi |

KATA Heïan Shodan

JU KUMITE Un combat souple (avec protections). Intensité faible.

CEINTURE ORANGE

KIHON Une fois lentement, puis une fois vite et fort. Tout à gauche, puis à droite.

- 1/ zenkutsu dachi **jodan oi-zuki**,
hiki ashi kokutsu dachi **tate uke** + zenkutsu dachi **gyaku ura zuki**
- 2/ zenkutsu dachi **chudan oi-zuki**,
ushiro mawari ashi kokutsu dachi **shuto uke** + zenkutsu dachi **gyaku shuto uchi**
- 3/ zenkutsu dachi chudan **mae geri** + **kizami zuki**,
ushiro mawari ashi kiba dachi **uchi barai** + zenkutsu dachi **gyaku haïto uchi**
- 4/ zenkutsu dachi jodan **mawashi geri** + **uraken uchi**,
ushiro mawari ashi zenkutsu dachi **uchi uke** + zenkutsu dachi **gyaku teïsho uchi**

IPPON KUMITE Tout à gauche, puis à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- | | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | hiki ashi kokutsu dachi tate uke
+ zenkutsu dachi gyaku ura zuki |
| 2/ chudan oi-zuki | mawari ashi kokutsu dachi shuto uke
+ zenkutsu dachi gyaku shuto uchi |
| 3/ chudan mae geri | mawari ashi kiba dachi uchi barai
+ zenkutsu dachi gyaku haïto uchi |
| 4/ jodan mawashi geri | mawari ashi zenkutsu dachi uchi uke
+ gyaku teïsho uchi |

Nage waza (techniques de projections)

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | Hiki ashi kokutsu dachi tate uke
+ ashi barai |
| 2/ chudan oi-zuki | Mawari ashi kokutsu dachi shuto uke
+ ude kime nage |
| 3/ chudan mae geri | Mawari ashi kiba dachi uchi barai
+ ushiro kiri otoshi |
| 4/ jodan mawashi geri | Mawari ashi zenkutsu dachi uchi uke
+ o goshi |

KATA Heïan Nidan + Heïan Sandan

JU KUMITE Un combat souple (avec protections). Intensité faible.

CEINTURE VERTE

KIHON Une fois lentement, puis une fois vite et fort. Tout à gauche, puis à droite.

- 1/ zenkutsu dachi **jodan oi-zuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi **teïsho uke** + **gyaku mawashi empi uchi**
- 2/ zenkutsu dachi **chudan oi-zuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi **osae uke** + **gyaku nukite**
- 3/ zenkutsu dachi chudan **mae geri** + **kizami zuki**,
décaler jambe avant zenkutsu dachi **gyaku gedan barai** + kiba dachi **fumikomi**
- 4/ zenkutsu dachi jodan **mawashi geri** + **uraken uchi**,
ushiro mawari ashi kiba dachi **tate shuto uke** + **yoko empi uchi**
- 5/ chudan **yoko geri** en posant en kiba dachi + **yoko tetsui uchi**,
hiki ashi kiba dachi **otoshi uke** + **gyaku kagi zuki**

IPPON KUMITE Tout à gauche, puis à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | hiki ashi zenkutsu dachi teïsho uke
+ gyaku mawashi empi uchi |
| 2/ chudan oi-zuki | hiki ashi zenkutsu dachi osae uke
+ gyaku hira basami |
| 3/ chudan mae geri | décaler zenkutsu dachi gyaku gedan barai
+ ura mawashi geri |
| 4/ jodan mawashi geri | mawari ashi kiba dachi tate shuto uke
+ yoko empi uchi |
| 5/ chudan yoko geri | hiki ashi kiba dachi otoshi uke
+ gyaku kagi zuki |

Nage waza (techniques de projections)

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | hiki ashi zenkutsu dachi teïsho uke
+ ikkyo |
| 2/ chudan oi-zuki | hiki ashi zenkutsu dachi osae uke
+ kokyu nage |
| 3/ chudan mae geri | décaler zenkutsu dachi gyaku gedan barai
+ ushiro ashi barai |
| 4/ jodan mawashi geri | mawari ashi kiba dachi tate shuto uke
+ harai goshi |
| 5/ chudan yoko geri | hiki ashi kiba dachi otoshi uke
+ irimi nage |

KATA Heïan Yondan + Heïan Godan

JU KUMITE Un combat souple (avec protections). Intensité faible.

CEINTURE BLEUE

KIHON Une fois lentement, puis une fois vite et fort. Tout à gauche, puis à droite.
6 enchaînements tirés au sort dans les kihon des ceintures Jaune/Orange/Verte.

IPPON KUMITE Tout à gauche, puis à droite.

Parades et contre-attaques libres sur les 5 attaques.

La parade peut être la même à gauche et droite.

Les contre-attaques doivent être différentes.

La moitié des contre-attaques doit présenter des frappes.

L'autre moitié doit présenter des projections ou clés.

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | 2/ chudan oi-zuki | 3/ chudan mae geri |
| 4/ jodan mawashi geri | 5/ chudan yoko geri | |

KATA Les 5 kata Heïan

JYU WAZA

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques précédemment montrées au ralenti par le partenaire. Intensité faible.

JU KUMITE Deux combats souples (avec protections) Intensité moyenne.

CEINTURE MARRON

KIHON

Interrogation technique par le jury (voir lexique shinjukai).

Mouvements uniques (pas d'enchaînements) seul et avec partenaire.

IPPON KUMITE Tout à gauche, puis à droite.

Parades et contre-attaques libres sur les 5 attaques.

La parade peut être la même à gauche et droite.

Les contre-attaques doivent être différentes.

La moitié des contre-attaques doit présenter des frappes.

L'autre moitié doit présenter des projections ou clés.

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1/ jodan oi-zuki | 2/ chudan oi-zuki | 3/ chudan mae geri |
| 4/ jodan mawashi geri | 5/ chudan yoko geri | |

KATA 1 kata Heïan au choix + Tekki Shodan

BUNKAÏ

3 séquences au choix d'un kata effectué.

JYU WAZA

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques précédemment annoncées par le partenaire. Intensité faible.

JYU IPPON KUMITE (avec protections)

5 assauts sur 1 attaque semi-libre du uke.

Attaques choisies parmi : tsuki, uraken uchi, mae geri, mawashi geri, yoko geri.

JU KUMITE Deux combats souples (avec protections). Intensité moyenne.