

## ASSOCIATION LOUDUNAISE DE KARATE

Affiliée à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires

Siège social : 7 , Rue de Bel Air , Nouzilly , 86 200 - CHALAIS





Site Internet : <http://www.kcloudun.net>

# PROGRAMME TECHNIQUE

## Ceinture blanche

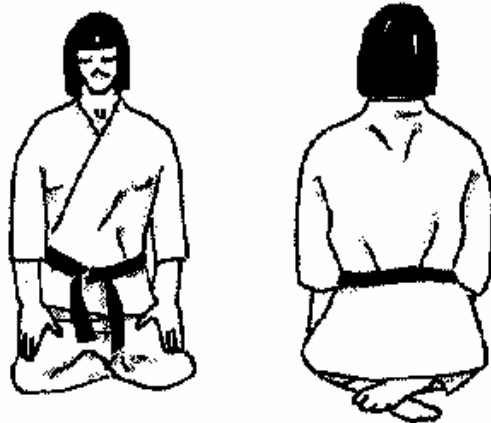
SURFACES		POSITIONS	
Seiken Uraken	Koshi Ahisoku	Zaréi Ritsuréi Heisoku dachi Misubi dachi Hachigi dachi	Zen kutsu dachi Ko kutsu dachi Mawaté
ATTAQUES		DEFENSES	
Choku tsuki Oi tsuki Gyaku tsuki Sambon tsuki	Maé géri Mawashi géri	Gédan barai Soto uké	Âgé uké Shuto uké
KUMITE		KATAS	
Gohon kumité Sambon kumité		Taikyoku shodan Taikyoku nidan Taikyoku sandan	

## SURFACES

Membres supérieurs		Membres inférieurs	
Seiken	Uraken	Koshi	Ahisoku
			

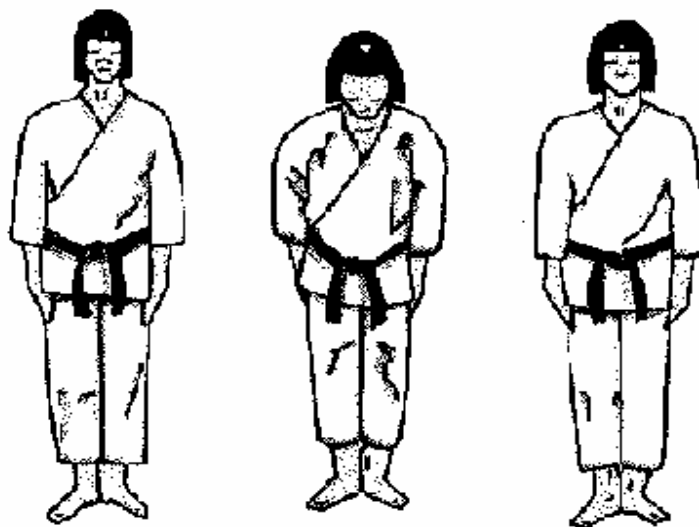
## SALUTS

### ZAREI ( Salut à genoux )






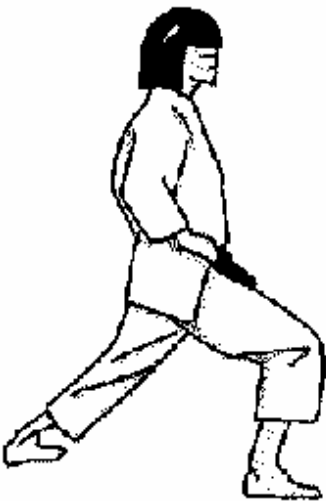

1. Talons serrés , bras le long du corps ( position misubi dachi )
2. Poser le genou gauche au sol
- 3 - Poser le genou droit au sol et s' asseoir sur les deux pieds croisés
4. Mettre la main gauche au sol
5. Joindre la main gauche avec la main droite
6. Rapprocher la tête de ses deux mains
7. Se redresser
8. Mettre la main droite sur la cuisse droite
9. Mettre la main gauche sur la cuisse gauche

### RITSUREI ( Salut Debout )



1. Position Yoï
2. Puis position Misubi dachi
3. Incliner le buste vers l' avant pour le salut
4. Redresser le buste
5. Revenir à la position Misubi dachi

# POSITIONS

HEISOKU DACHI	MISUBI DACHI	HACHIGI DACHI
 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position debout</li> <li>2. Bras le long du corps</li> <li>3. Talons serrés</li> <li>4. Pieds joints</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position debout</li> <li>2. Bras le long du corps</li> <li>3. Talons serrés</li> <li>4. Pieds écartés à 90°</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Position debout ( Yoï )</li> <li>2. Bras en avant du corps</li> <li>3. Poings fermés</li> <li>4. Talons écartés</li> </ol>
ZEN KUTSU DACHI	KO KUTSU DACHI	
 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buste perpendiculaire au sol</li> <li>2. Hanches de face</li> <li>3. Jambe avant fléchie sur l' extérieur</li> <li>4. Jambe arrière tendue</li> <li>5. 70 % du poids sur la jambe avant</li> </ol>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buste perpendiculaire au sol</li> <li>2. Hanches de profil à 45°</li> <li>3. Ouverture du pied avant à 90°</li> <li>4. Jambe arrière fléchie</li> <li>5. 70 % du poids sur la jambe arrière</li> </ol>	

# ATTAQUES DE POINGS

## CHOKU TSUKI



1. Position debout , bras gauche tendu
2. Poing droit à la hanche
3. Attaque droite , coudes au corps
4. Ramener le poing gauche
5. Rotation des 2 poings

## OI TSUKI



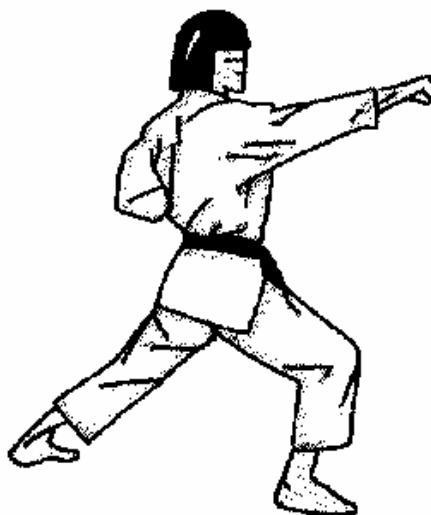
1. Position zen kutsu
2. Avancer poing droit à la hanche
3. Hanches et épaules de face
4. Attaque du poing droit en zen kutsu
5. Ramener le poing gauche

## GYAKU TSUKI



1. Position debout ou zen kutsu
2. Poing gauche à la hanche
3. Attaque jambe droite avant ,
4. Frapper avec le poing gauche

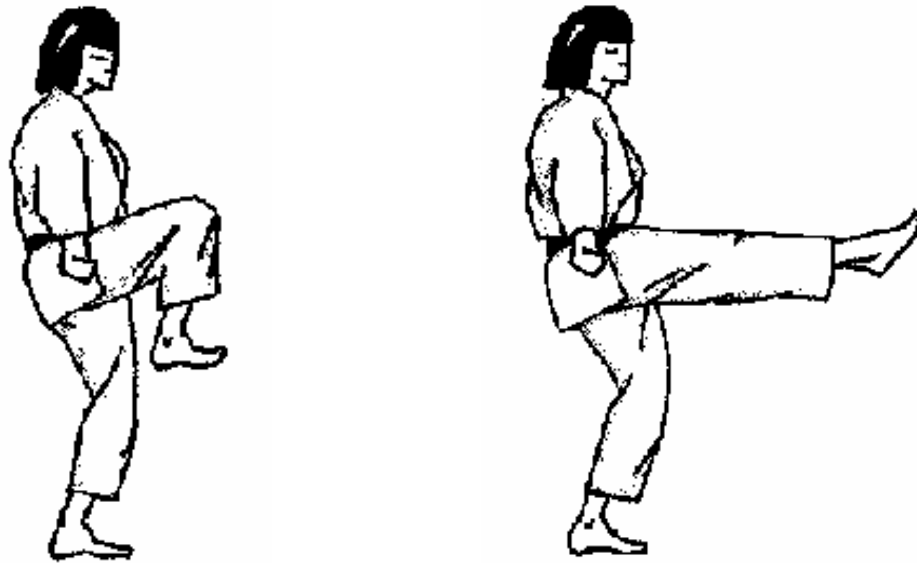
## SAMBON TSUKI



1. Oi tsuki droit au visage
2. Gyaku tsuki à la poitrine ,
3. Oi tsuki à la ceinture sur place
4. Position zen kutsu

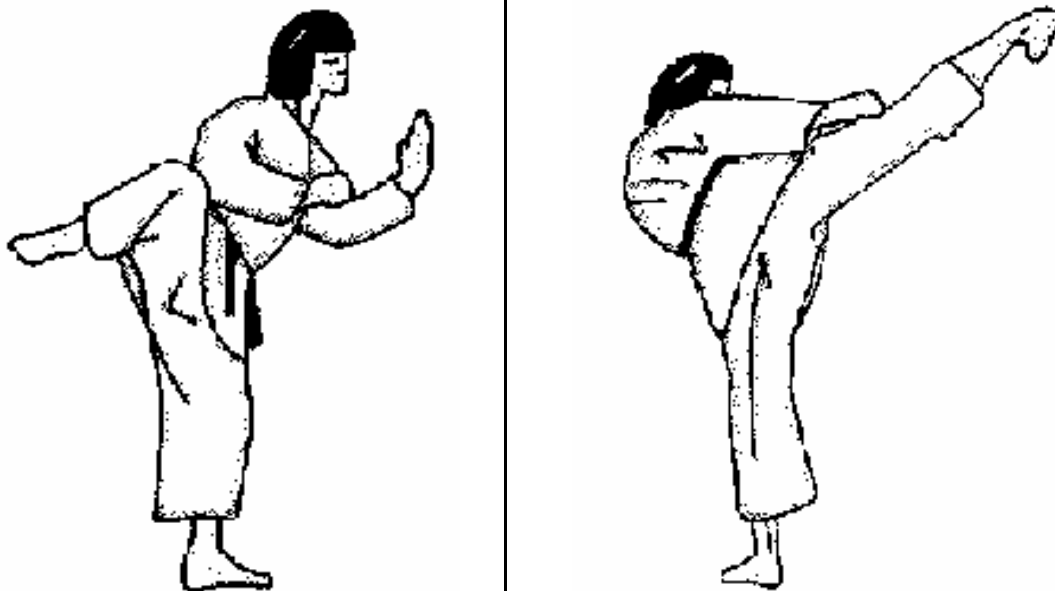
# ATTAQUES DE PIEDS

## MAE GERI



1. Position debout ou zen kutsu
2. Monter le genou à hauteur de la ceinture
3. Flexion de la jambe d' appui
4. Porter l' attaque avec extension la jambe ( orteils relevés )

## MAWASHI GERI



1. Position debout ou zen kutsu
2. Monter le genou sur le côté
3. Flexion de la jambe d' appui
4. Porter l' attaque avec extension de la jambe

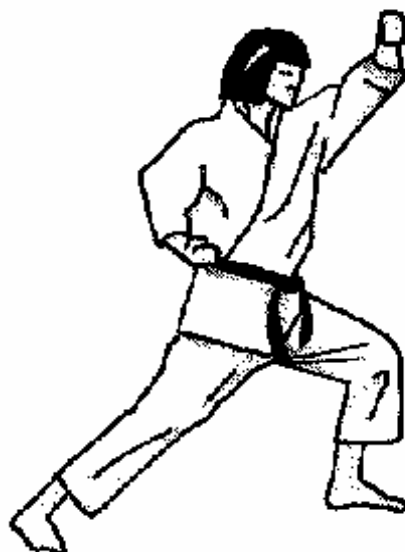
## BLOCAGES DE BRAS

### GEDAN BARAI



1. Position debout ou zen kutsu
2. Avancer la jambe droite en zen kutsu
3. Bras droit le long du bras gauche
4. Finir le blocage vers le bas
5. Hanches de 3/4 en fin de mouvement

### AGE UKE



1. Position debout ou zen kutsu
2. Avancer la jambe , hanches de face
3. Monter le bras gauche sous le droit
4. Finir le bras gauche devant le visage
5. Poing droit à la hanche ( de  $\frac{3}{4}$  )

### SOTO UKE



1. Position debout ou zen kutsu
2. Bras droit tendu et gauche positionné
3. Avancer la jambe gauche
4. Bras gauche devant la poitrine
5. Poing droit à la hanche ( de  $\frac{3}{4}$  )

### SHUTO UKE

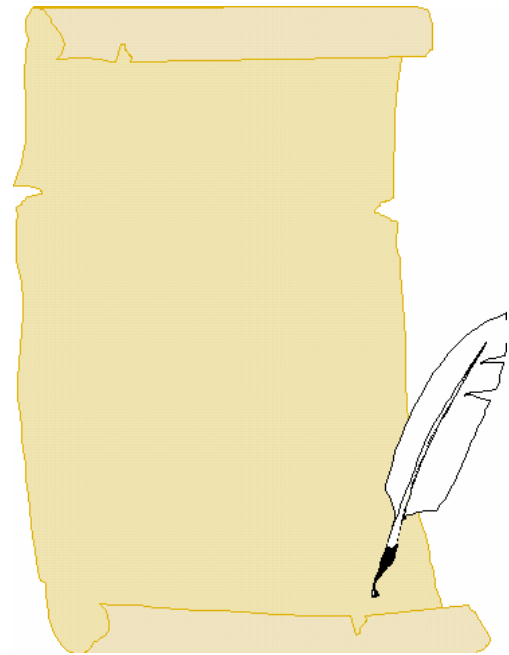


1. Position debout ou ko kutsu
2. Main gauche à l'oreille droite
3. Avancer la jambe gauche en ko kutsu
4. Bras gauche plié à 90°
5. Main droite au-dessus de la ceinture

# DICTIONNAIRE

<b>Age uké</b>	Défense haute pour protéger le visage
<b>Choku tsuki</b>	coup de poing sur place
<b>Gédan</b>	niveau bas
<b>Gédan barai</b>	défense basse avec l' avant-bras
<b>Gohon kumité</b>	travail avec partenaire sur 5 pas
<b>Gyaku tsuki</b>	coup de poing opposé par rapport à la jambe
<b>Hachigi dachi ( yoï )</b>	position naturelle de face
<b>Hadjimé</b>	commencer
<b>Héisoku dachi</b>	position de face talons et orteils joints
<b>Hikité</b>	tirer son poing à la hanche
<b>Jodan</b>	niveau haut
<b>Kamaé</b>	se mettre en position
<b>Kéagé</b>	coup percutant ou fouetté
<b>Kékomi</b>	coup défonçant
<b>Kiaï</b>	union de la respiration et de la voix
<b>Kimé</b>	union de la force mentale et physique
<b>Kion</b>	travail des techniques de déplacement
<b>Ko Kutsu dachi</b>	position en fente arrière
<b>Maé géri</b>	coup de pied direct
<b>Mawashi géri</b>	coup de pied circulaire
<b>Mawaté</b>	faire demi-tour
<b>Misubi dachi</b>	position debout pour le salut
<b>Mokutsu</b>	méditation
<b>Oi tsuki</b>	coup de poing direct , même bras même jambe
<b>Ritsuréi</b>	salut debout
<b>Sambon tsuki</b>	oï tsuki , gyaku tsuki et tsuki enchaînés
<b>Sambon kumité</b>	travail avec partenaire sur 3 pas
<b>Seiza</b>	position pour les saluts
<b>Shodan</b>	niveau moyen
<b>Shuto uké</b>	défense moyenne avec main ouverte
<b>Soto uké</b>	défense avec l' avant-bras niveau moyen
<b>Tori</b>	attaquant
<b>Uké</b>	défenseur
<b>Yamé</b>	stop
<b>Zaréi</b>	salut à genoux
<b>Zen kutsu dachi</b>	position en fente avant

# CODE MORAL



**Le Coeur**

C' est l' harmonie de la vie des hommes

**La Courtoisie**

C' est cultiver le respect de l' être humain

**La Générosité**

C' est être dévoué et désintéressé

**L' Humilité**

C' est toujours garder l' esprit débutant

**La Loyauté**

C' est faire face sans tricher , ni déguiser sa pensée

**L' Amitié**

C' est le plus pur des sentiments

**Le Courage**

C' est s' engager pour une cause en surmontant sa peur

**La Dignité**

C' est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire

**La Sincérité**

C' est s 'exprimer avec son coeur et non avec son mental

**La Sérénité**

C' est rester calme et lucide quand monte la colère

**L' Honneur**

C' est respecter ses engagements jusqu' au bout

**La Persévérance**

C' est la parfaite compagne du pratiquant