



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

KIHON PASSAGE DE GRADE FFKDA

Annexe 1 : KIHON (La technique de base)

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le KIHON comporte :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,

Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution,
- Aisance des déplacements,
- Équilibre et stabilité,
- Bonne attitude corporelle,
- Détermination.

Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :

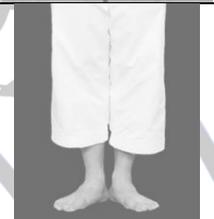
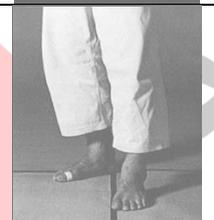
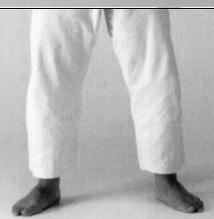
- Bonne gestion de la distance ;
- Maîtrise du geste ;

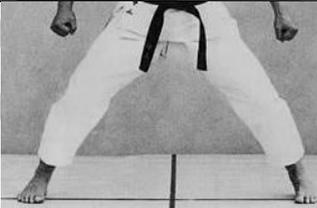
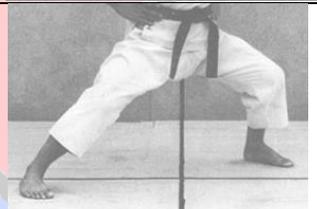
Annexe 2 : Programme technique officiel

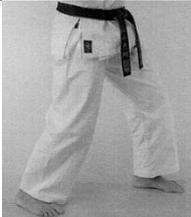
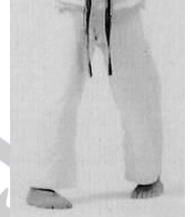
Les démonstrations techniques du KIHON sont choisies parmi le programme technique suivant :

Positions : TACHI 立ち

(Désigne la configuration du bas du corps; TACHI GATA 立ち形 sont les formes de positions.)

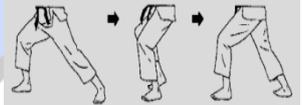
HEISOKU DACHI	閉足立ち	Debout les pieds l'un contre l'autre	
MUSUBI DACHI	結び立ち	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés	
REINOJI DACHI	レの字立ち	Debout un pied devant l'autre formant un L	
TEIJI DACHI	丁字立ち	Debout un pied devant l'autre formant un T	
HEIKO DACHI	並行立ち	Debout pieds écartés et parallèles	
HACHIJI DACHI	八字立ち	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches	
UCHI HACHIJI DACHI	内八字立ち	Pieds pointés vers l'intérieur	

ZENKUTSU DACHI	前屈立ち	<i>Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue</i>	
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	後屈立ち ou 半身の後屈立ち	<i>Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière</i>	
KIBA DACHI	騎馬立ち	<i>Position du cavalier</i>	
SHIKO DACHI	四股立ち	<i>Position du sumotori</i>	
FUDO DACHI	不動立ち	<i>Position équilibrée de combat (entre ZENKUTSU et KOKUTSU)</i>	
NEKO ASHI DACHI	猫足立ち	<i>Position du chat</i>	
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	弁足立ち ou 掛け立ち	<i>Position pieds croisés (pour un déplacement)</i> <i>Position pieds crochetés (après un déplacement)</i>	

MOTO DACHI	基立ち	Position fondamentale (petit ZENKUTSU)	
SANCHIN DACHI	三戦立ち	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres	
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	半月立ち ou 十三立ち	Position du sablier élargie	
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	鶴足立ち ou 鷺足立ち	Debout sur une jambe (comme une grue ou un héron)	

Déplacements : UNSOKU 運足

(Le jeu de jambes ou de pieds, comme le déplacement d'une position à l'autre.)

AYUMI ASHI ou DE ASHI	歩み足 ou 出足	Avancer d'un pas (en marche normale)	
HIKI ASHI	引き足	Reculer d'un pas (en marche normale)	
YORI ASHI	寄り足	Pas glissé	
TSUGI ASHI	次ぎ足	Pas chassé	
OKURI ASHI	送り足	Double pas	
MAWARI ASHI	回り足	Déplacement tournant autour du pied avant	

USHIRO MAWARI ASHI	後ろ回り足	<i>Déplacement tournant autour du pied arrière</i>	
--------------------	-------	--	---

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA 受け技

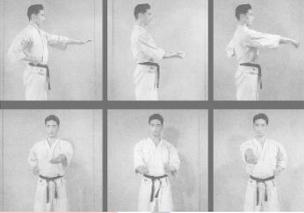
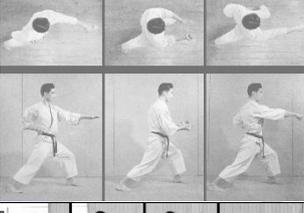
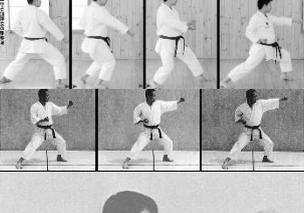
(Nous sommes plus dans l'idée de défense, recevoir une technique, réceptionner une attaque)

GEDAN BARAI	下段払い	<i>Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras</i>	
JODAN AGE UKE	上段揚げ受け	<i>Défense haute par un mouvement remontant avec le bras</i>	
SOTO UDE UKE	外腕受け	<i>Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur</i>	
UCHI UDE UKE	内腕受け	<i>Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur</i>	
SHUTO UKE	手刀受け	<i>Défense avec le tranchant de la main</i>	
OSAE UKE	押え受け	<i>Défense par pression ou immobilisation avec la main</i>	

HAISHU UKE	背手受け	<i>Défense avec le dos de la main</i>	
TEISHO UKE	底掌受け	<i>Défense avec la paume</i>	
JUJI UKE	十字受け	<i>Défense double avec les deux bras croisés</i>	
KOSA UKE	交差受け	<i>Défense double en croisant les deux bras</i>	
KAKIWAKE UKE	掻き分け受け	<i>Défense double en écartant</i>	
MOROTE UKE	諸手受け	<i>Défense double, bras arrière en protection</i>	
HEIKO UKE	並行受け	<i>Défense double avec les deux bras parallèles</i>	
SUKUI UKE	掬い受け	<i>Défense en puisant</i>	

NAGASHI UKE	流し受け	<i>Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras</i>	
OTOSHI UKE	落とし受け	<i>Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas</i>	
KOKEN UKE	弧拳受け	<i>Défense avec le poignet</i>	

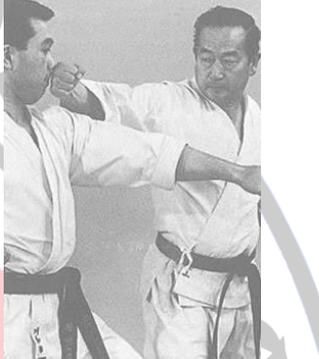
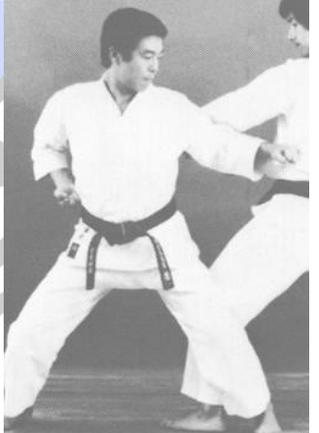
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA 突き技

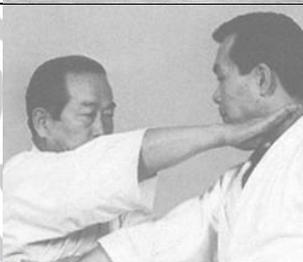
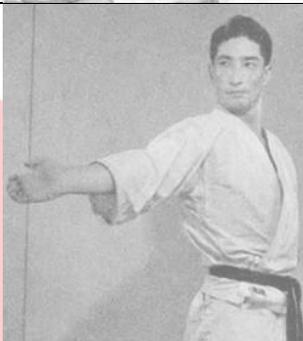
CHOKU ZUKI	直突き	<i>Coup de poing fondamental</i>	
GYAKU ZUKI	逆突き	<i>Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant</i>	
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	追い突き ou 順突き	<i>Coup de poing en poursuite avec un pas</i>	
MAE TE ZUKI	前手突き	<i>Coup de poing avec le poing avant</i>	
KIZAMI ZUKI	刻み突き	<i>Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste</i>	

NAGASHI ZUKI	流し突き	<i>Coup de poing avec le poing avant en esquivant</i>	
TATE ZUKI	縦突き	<i>Coup de poing avec le poing vertical</i>	
URA ZUKI	裏突き	<i>Coup de poing, paume tournée vers le haut</i>	
KAGI ZUKI	鉤突き	<i>Coup de poing en crochet</i>	
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	回し突き ou 振突き	<i>Coup de poing circulaire</i>	
YAMA ZUKI	山突き	<i>Coup de poing double, simultanément JODAN et GEDAN</i>	
MOROTE ZUKI	諸手突き	<i>Coup de poing double au même niveau</i>	
NUKITE	貫手	<i>Attaque directe en pique de main</i>	

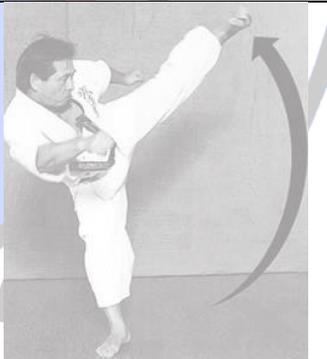
AGE ZUKI	揚げ突き	<i>Coup de poing remontant</i>	
----------	------	--------------------------------	---

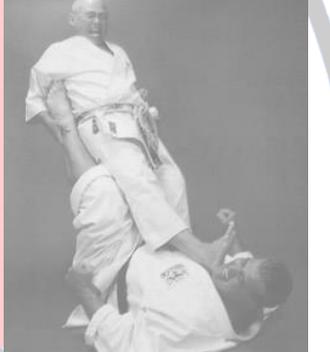
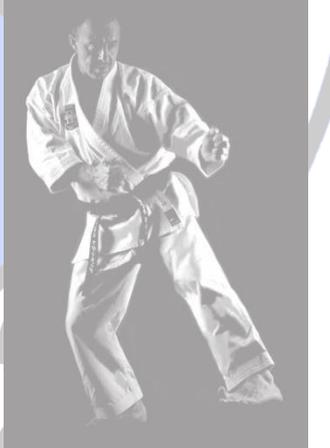
TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA 打ち技

URAKEN UCHI	裏拳打ち	<i>Attaque circulaire avec le dos du poing</i>	
SHUTO UCHI	手刀打ち	<i>Attaque circulaire avec le tranchant de la main</i>	
TETSUI UCHI	鉄槌打ち	<i>Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar</i>	

<p>ENPI UCHI ou HIJI UCHI</p>	<p>猿臂打ち ou 肘打ち</p>	<p><i>Attaque avec le coude</i></p>	
<p>HAITO UCHI</p>	<p>背刀打ち</p>	<p><i>Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)</i></p>	
<p>TEISHO UCHI</p>	<p>底掌打ち</p>	<p><i>Attaque avec la paume</i></p>	
<p>KOKEN UCHI</p>	<p>弧拳打ち</p>	<p><i>Attaque avec le dessus poignet</i></p>	
<p>HAISHU UCHI</p>	<p>背手打ち</p>	<p><i>Attaque avec le dos de la main</i></p>	

ATTAQUES DE PIEDS : **KERI WAZA** 蹴り技

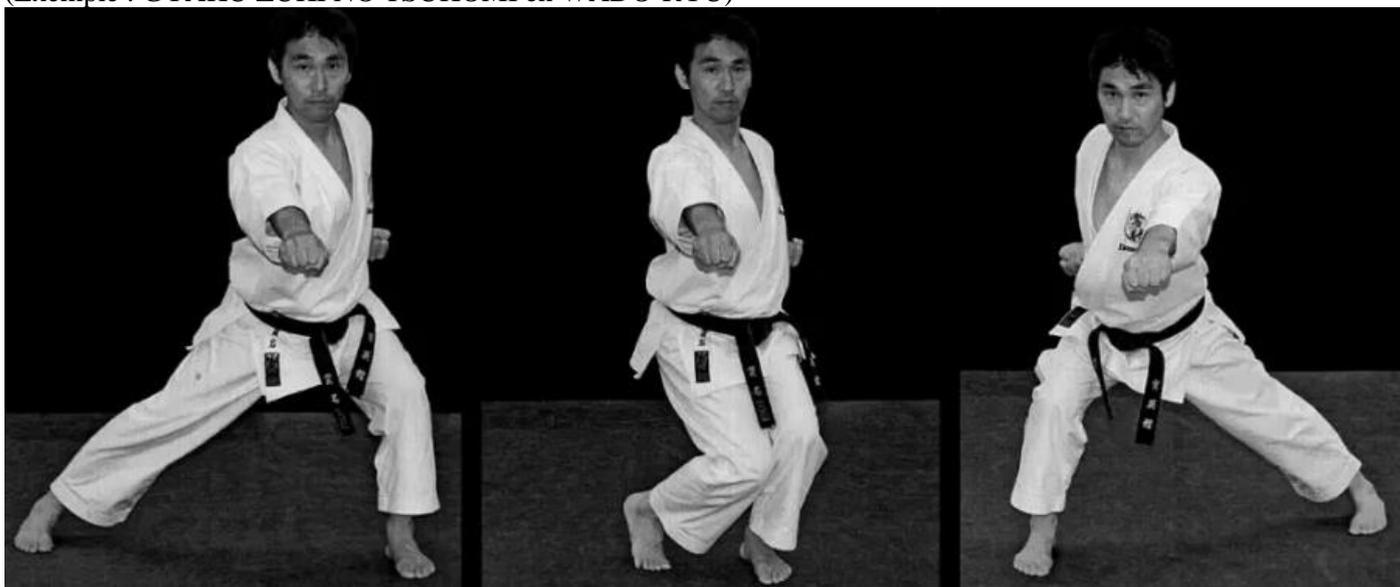
<p>MAE GERI</p>	<p>前蹴り</p>	<p><i>Coup de pied de face</i></p>	
<p>MAWASHI GERI</p>	<p>回し蹴り</p>	<p><i>Coup de pied circulaire (fouetté)</i></p>	
<p>YOKO KEKOMI</p>	<p>横蹴込</p>	<p><i>Coup de pied latéral défonçant (Chassé)</i></p>	
<p>YOKO KEAGE</p>	<p>横蹴上げ</p>	<p><i>Coup de pied latéral remontant</i></p>	
<p>MIKAZUKI GERI</p>	<p>三日月蹴り</p>	<p><i>Coup de pied en croissant</i></p>	

<p>URA MIKAZUKI GERI</p>	<p>裏三日月蹴り</p>	<p><i>Coup de pied en croissant inverse</i></p>	
<p>USHIRO GERI</p>	<p>後ろ蹴り</p>	<p><i>Coup de pied vers l'arrière</i></p>	
<p>FUMIKOMI</p>	<p>踏み込み</p>	<p><i>Coup de pied écrasant</i></p>	
<p>FUMIKIRI</p>	<p>踏み切り</p>	<p><i>Coup de pied bas (dans l'idée de couper)</i></p>	
<p>TOBI GERI</p>	<p>飛び蹴り</p>	<p><i>Coup de pied sauté</i></p>	

<p>ASHI BARAI</p>	<p>足払い</p>	<p><i>Balayage avec le pied</i></p>	
<p>URA MAWASHI GERI</p>	<p>裏回し蹴り</p>	<p><i>Coup de pied en revers tournant</i></p>	
<p>USHIRO MAWASHI BARAI</p>	<p>後ろ回し払い</p>	<p><i>Balayage tournant par l'arrière</i></p>	
<p>HIZA ou HITSUI GERI</p>	<p>膝蹴り</p>	<p><i>Coup de genou</i></p>	
<p>NAMI GAESHI</p>	<p>波返し</p>	<p><i>Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)</i></p>	
<p>KAKATO GERI</p>	<p>踵蹴り</p>	<p><i>Coup de talon de haut en bas</i></p>	

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style

(Exemple : GYAKU ZUKI NO TSUKOMI en WADO-RYU)



La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©

