

vocabulaire KIHON 1

Le Ki-Hon vous permet de répéter les techniques que vous connaissez en liaison avec les déplacements pour coordonner l'ensemble. Cependant, le Ki-Hon n'est qu'un début, dès que le "bagage technique" est suffisant il faut reprendre chaque technique en la travaillant, cette fois, en utilisant la méthode des gammes. Ce n'est qu'ensuite que l'on pourra parler de maîtrise car l'on ne connaît une technique que lorsque l'on est capable de réagir automatiquement à partir de celle-ci, en fonction des besoins, avec toutes les techniques qui s'y lient naturellement (uke ou uchi, de la même main ou de l'autre main, ou geri sur place, en avançant, en reculant ou en esquivant).

Nota : chaque technique étudiée dans le site est accompagnée des gammes correspondantes.

1. Vocabulaire

Yoi : préparez-vous.

Kaite : tournez.

Yame : revenez en Yoi, toujours prêts.

Yassme : repos. Fin.

2. Exécution

Vous exécuterez les techniques :

_ Lentement, une par une, souple en mettant en pratique vos connaissances sur :

* technique en cause

* trajectoire (utilisation de la courbe simple correcte puis exécution à partir de Mawashi-Kamae) ;

* travail doux du ventre, aucune force dans les épaules ;

* respiration (synchronisation mouvement/respiration) ;

* regard (regardez votre adversaire imaginaire) ;

* déplacement ;

* position finale, posture et position du membre par rapport au corps (voir zones de force) et de la cible imaginaire.

Note : Ne faites pas d'appel préalable. Cherchez à concentrer votre énergie (KI) dans le point de contact.

_ enchaînées mais souples, en un flot continu dû à l'action douce du ventre (voir enchaînements) ;

_ Une par une. Comme précédemment mais avec une action vigoureuse du ventre. Frappez ou bloquez à fond avec un fort Hikite. Ne conservez aucune réserve d'énergie.

_ Enchaînées avec force et vitesse (pas contraction), action puissante du ventre.

Note : N'abusez pas du travail en force dans le vide. Remplacez-le par le travail au sac chaque fois que possible car il est dommageable pour le corps et ne correspond pas à la juste exécution de la technique (en effet, lorsque l'on frappe dans le vide, le membre subit une force de traction au niveau des articulations alors que lorsque l'on frappe sur une cible il subit une poussée violente ce qui est exactement l'opposé).

3. Se retourner dans le Ki-Hon

Lorsqu'on doit faire demi-tour pendant le Ki-Hon on tourne de la manière suivante :

vocabulaire KIHON 1

- * Kiba-Dachi : tourner le bassin de manière à faire face à l'opposé.
- * Ko-Kutsu pivots des pieds, sur-place, de 90° vers l'intérieur.
- * Zen-Kutsu comme Ko-Kutsu si les pieds sont sur une même ligne. Avec déplacement du pied arrière en posture large (dans tous les cas, l'action part du ventre et l'on utilise Mawashi-Kamae).

4. Contrôles

Pour éviter d'avoir des ennuis lors du Ki-Hon et de prendre des défauts, faites attention aux points suivants :

- * Position correcte de la partie frappante pour éviter les blessures aux extrémités et aux membres :

- * poing dans le prolongement du poignet

- * doigts de pied relevés ;

- * respect des zones de force, etc...

- * Garde bien fermée, coudes vers le sol.

- * Déplacements et pivots en se fermant de manière à protéger les parties (serrer les cuisses et utiliser Mawashi-Kamae).

Il faut :

- * Travailler au sac lourd afin de prendre conscience de la position correcte de la partie frappante.

- * Durcir et assouplir les membres et le corps.

- * S'échauffer pour éviter les atteintes musculaires et articulaires. Dans le même but, vous devez faire de la musculation et de l'assouplissement et veiller à la correction de vos mouvements avant d'y mettre de la force. Conserver une bonne tension musculaire autour de l'épaule lors du kime. Utiliser des protections pour travailler avec un partenaire afin d'éviter les blessures.

vocabulaire KIHON

POSITIONS : DACHI

HEISOKU DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre

MUSUBI DACHI Debout, talons joints, pointe des pieds écartés

REINOJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un L

TEÏJI DACHI Debout un pied devant l'autre formant un T

HEIKO DACHI Debout pieds écartés et parallèles

HACHIJI DACHI Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

UCHI HACHIJI DACHI Pieds pointés vers l'intérieur

ZENKUTSU DACHI Fente avant : jambe avant fl échiée, jambe arrière tendue

KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI Fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière

KIBA DACHI Position du cavalier

SHIKO DACHI Position du sumotori

FUDO DACHI Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et kokutsu)

NEKO ASHI DACHI Position du chat

KOSA DACHI ou KAKE DACHI Position pieds croisés

MOTO DACHI Position fondamentale (petit Zenkutsu)

SANCHIN DACHI Position dit du « sablier » ou des 3 centres

HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI Position du sablier élargie

TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI Avancer d'un pas

HIKI ASHI Reculer d'un pas

YORI ASHI Pas glissé

TSUGI ASHI Pas chassé

OKURI ASHI Double pas

MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied avant

USHIRO ASHI MAWARI ASHI Déplacement tournant

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras

JODAN AGE UKE Défense haute par un mouvement remontant avec le bras

vocabulaire KIHON

SOTO UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

UCHI UDE UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

SHUTO UKE Défense avec le tranchant de la main

OSAE UKE Défense par pression ou immobilisation avec la main

HAISHU UKE Défense avec le dos de la main

TEISHO UKE Défense avec la paume

JUJI UKE ou KOSA UKE Défense double avec les deux bras croisés

KAKIWAKE UKE Défense double en écartant

MOROTE UKE Défense double, bras arrière en protection

HEIKO UKE Défense double avec les deux bras parallèles

SUKUI UKE Défense en puisant

NAGASHI UKE Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras

OTOSHI UKE Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

KOKEN UKE Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI Coup de poing fondamental

GYAKU ZUKI Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

OÏ ZUKI ou JUN ZUKI Coup de poing en poursuite avec un pas

MAETE ZUKI Coup de poing avec le poing avant

KIZAMI ZUKI Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste

NAGASHI ZUKI Coup de poing avec le poing avant en esquivant

TATE ZUKI Coup de poing avec le poing vertical

URA ZUKI Coup de poing, paume tournée vers le haut

KAGI ZUKI Coup de poing en crochet

MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI Coup de poing circulaire

YAMA ZUKI Coup de poing double, simultanément jodan et gedan

MOROTE ZUKI Coup de poing double au même niveau

NUKITE Attaque directe en pique de main

AGE ZUKI Coup de poing remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

vocabulaire KIHON

URAKEN UCHI Attaque circulaire avec le dos du poing

SHUTO UCHI Attaque circulaire avec le tranchant de la main

TETSUI UCHI Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence
d'hypothénar

ENPI UCHI ou HIJI UCHI Attaque avec le coude

HAÏTO UCHI Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)

TEISHO UCHI Attaque avec la paume

KOKEN UCHI Attaque avec le dessus poignet

HAÏSHU UCHI Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI Coup de pied de face

MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (fouetté)

YOKO KEKOMI Coup de pied latéral défonçant (Chassé)

YOKO KEAGE Coup de pied latéral remontant

MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant

URA MIKAZUKI GERI Coup de pied en croissant inverse

USHIRO GERI Coup de pied vers l'arrière

FUMIKOMI Coup de pied écrasant

FUMIKIRI Coup de pied bas (dans l'idée de couper)

TOBI GERI Coup de pied sauté

ASHI BARAI Balayage

URA MAWASHI GERI Coup de pied en revers tournant

USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

HIZA OU HITSUI GERI Coup de genou

NAMI GAESHI Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la
plante du pied)

KAKATO GERI Coup de talon de haut en bas

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)

vocabulaire KIHON

Ecrire un commentaire 0 - Voir le commentaire - Voir les commentaires -
Recommander

Lundi 7 août 2006 1 07 /08 /2006 11:49

Contenu technique des examens

Préambule : Ceci est un programme non figé. Je peux le faire évoluer à tout moment . Cette progression a pour but d'être un outil de référence pour mes élèves. Lorsque l'on s'inscrit à mes cours le passage à la ceinture supérieure n'est en aucun cas automatique. La ceinture n'est pas une récompense comme peut l'être une médaille lors d'une compétition. Elle est le reflet d'un niveau technique(on peut être champion(ne)départementale, régionale et être ceinture jaune ou orange!! la réciproque est vrai également) Le temps entre chaque ceinture est variable entre chaque individu selon, son implication pendant les cours et dans le club, ses qualités physiques et mentales, et sa régularité à l'entraînement.

Ce programme permet d'avoir les bases nécessaires au passage de 1er dan Fédéral mais également pour le Shodan kyokushinkai dans un deuxième temps .

Programme Enfants et Adultes Kyokushinkai

orange belt

Kihon: Les Seiken, les Hiji, les Hiza, les Mae geri, JodanUke, Gedan barai

Kata : Taykyoku Sono 1,2 et Soskugi Taykyoku Sono 1

Kumité: 2x1min

Stamina:

orange belt stripe

Kihon: les Uraken, les Shuto, Soto uke, Uchi uke, Mawashi, Uchi

mawashi, Sotomawashi, Yoko Geri, Ushiro geri et Ushiro Mawashi + Tachi Kata

Kata : Taykyoku Sono 3 et Sokugi Taykyoku sono 2,3

Kumité: 2x1min

Stamina

blue belt

Kihon:

Kata : Pinan sono 1 et 2

Kumité: 3x1min

Stamina

blue belt stripe

Kihon:

Kata : Sanchin

Kumité: 3x1min

Stamina:

yellow belt

Kihon

Kata : Pinan Sono 3 et 4

Kumité: 5x1min

Stamina:

yellow belt stripe

Kihon:

Kata: Yantsu et Tsuki no kata

Kumité: 5x 1min

Stamina

green belt

vocabulaire KIHON

Kihon:

Kata : Pinan sono 5 et Taykyoku sono 1,2,3 en ura

Kumité: 6x1min

Stamina

green belt stripe

Possibilité de passer son 1er Dan FFKDA

Kihon:

Kata : Geksai dai et Tekki sono 1

Kumité:10x 1min

Stamina

brown belt

Kihon:

Kata: Pinan 1,2,3,4,5 en Ura et Tensho

Kumité: 12x1min

Stamina:

brown belt stripe

Kihon:

Kata: Saiha, Geksai Sho, Tekki sono 2, Bo no kata, Chion

Kumité: 15x1min

Stamina:

Programme ceinture noire 1er Dan FFKAMA Voir site de la Fédération

Programme ceinture noire Shodan Kyokushinkai voir site FKOK

Programme adultes wado Ryu

Kata Pinan Nidan + Kihon + Kumité Shiai

Kihon type:

- 1 - JUN ZUKI (coup de poing direct)
- 2 - GYAKU ZUKI (coup de poing inverse de la jambe avant)
- 3 - JODAN UKE (blocage en haut)
- 4 - UCHI UKE (blocage vers l'interieur)
- 5 - SOTO UKE (blocage vers l'interieur)
- 6 - GEDAN BARAI (blocage en bas)
- 7 - MAE GERI (coup de pied direct)
- 8 - MAWASHI GERI (coup de pied circulaire)

Kata Shodan+Kihon + Kumité(Shiai+Sanbon Kumité WIKF)

Kihon Type:

- 1 - JUN ZUKI
- 2 - GYAKU ZUKI
- 3 - JODAN UKE GYAKU NUKITE
- 4 - SOTO UKE GYAKU ZUKI
- 5 - GEDAN BARAI GYAKU ZUKI
- 6 - SHUTO UKE
- 7 - MAE GERI
- 8 - MAWASHI GERI
- 9 - YOKO GERI KEKOMI

Kata Sandan/Yodan +Kihon + Kumité(Shiai kihon Ippon kumité+Sanbon kumité WIKF)

Kihon Type:

- 1 - JUN ZUKI
- 2 - GYAKU ZUKI
- 3 - JODAN UKE GYAKU ZUKI
- 4 - USHI UKE - MAETE ZUKI - GYAKU ZUKI
- 5 - GEDAN BARAI GYAKU ZUKI
- 6 - SHUTO UKE GYAKU NUKITE

vocabulaire KIHON

- 7 - MAE GERI
- 8 - MAWASHI GERI
- 9 - URA MAWASHI GERI
- 10 - YOKO GERI KEKOMI

Kihon Ippon kumité: Sur Tsuki Jodan, Chudan, Mae geri, Mawashi

Kata Godan et Bunkai+ Kihon + Kumité (Shiai+Kihon Ippon kumité +Oyo kumité 1 à 4 +Connaissance des règles d'arbitrage

Kihon type:

- 1 - SANBON ZUKI
- 2 - JODAN UKE - GYAKU ZUKI
- 3 - SOTO UKE - YOKO EMPI - GYAKU ZUKI
- 4 - GEDAN BARAI GYAKU ZUKI
- 5 - SHUTO UKE GYAKU NUKITE-SHUTO UKE
- 6 - MAE GERI
- 7 - MAE GERI (JA) MAWASHI (J AR)
- 8 - MAWASHI GERI -MAE GERI
- 9 - YOKO GERI KEKOMI -MAWASHI GERI (meme jambe)

Bunkai simple explication de quelques techniques du KATA

Kihon ippun kumité: Sur les 5 attaques de Base

Kata Naihanchi et Bunkai+Kihon + Kumité (Shiai+Kihon Ippon Kumité+Oyo Kumité 4 à 8 +Kihon kumité 1 & 2) + Connaissance des règles d'arbitrage et historique du karaté

Kihon type:

- 1 - SANBON ZUKI
- 2 - MAE GERI - GYAKU ZUKI - JODAN UKE - GYAKU HAITO
- 3 - MAWASHI GERI - URAKEN - GYAKU ZUKI
- 4 - SHUTO UKE - SHUTO UCHI - MAE GERI - GYAKU NUKITE
- 5 - MAE GERI - MAWASHI GERI
- 6 - USHIRO GERI
- 7 - HIZA GERI- MAWASHI EMPI
- 8 - MAE GERI (J AR) MAWASHI (J AV) USHIRO GERI
- 9- KETTE JUN ZUKI

Bunkai sur différentes phase d'un kata

Kihon ippun kumité : Les 5 attaques de base

Programme ceinture noire 1er Dan FFKDA Voir site de la Fédération