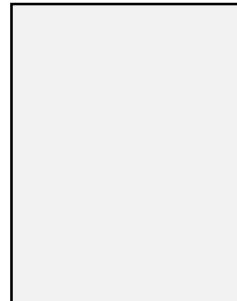


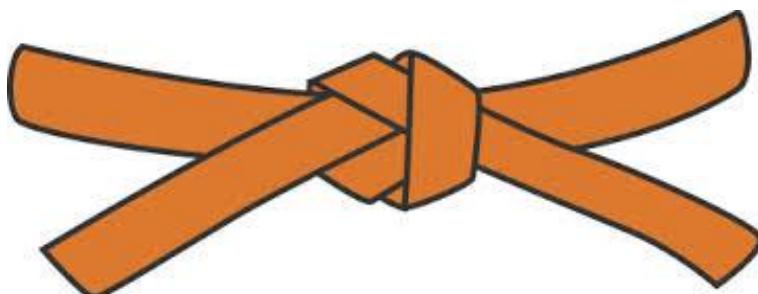
Ce livret de Karaté appartient à

NOM

Prénom



**En route vers la ceinture orange
(5ème Kyu)**



Karaté Club Le Rheu

Affilié à la

Fédération Française de Karaté



Le karaté c'est quoi ?



Main

Vide

Voix

C'est **l'art martial** de la main vide. Le karaté a été créé pour **se défendre**. En plus de techniques de combat, il y a donc un **code moral** dont les valeurs sont : *le courage, l'amitié, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse et l'humilité*.

Au karaté, il y a des traditions, dont celle du **salut** au début et à la fin du cours. Ce rituel t'aide à t'ancrer dans l'instant présent : laisser ta journée derrière toi en rentrant sur

le tatami, et à la fin du cours à laisser ce qu'il s'est passé sur le tapis au dojo en rentrant chez toi.

C'est un rituel important pour :

- honorer la mémoire des anciens karatékas
- respecter ton maître et les autres élèves

Ritsurei : salut debout, on s'incline en entrant et sortant du tatami, avant et après un exercice avec un partenaire

Rei : le salut « rituel » : les élèves sont en *musubi-dachi* (debout, talons joins, les mains le long du corps) l'élève le plus gradé annonce :

- *seiza* (à genoux),
- puis *mokuso* (fermez les yeux, méditez), après quelques instant *mokuso yame* (ouvrez les yeux),
- puis nous saluons, en *seiza*, en posant notre front sur nos mains disposées en triangle devant nos genoux. Nous

saluons maître **Gichin Funakoshi** (fondateur du karaté moderne, en particulier de notre style le **Shôtokan-ryu**). *Shomen ni... rei !* puis les professeurs *Sensei ni... rei !* puis les autres élèves *Otaga ni... rei !*

- Les professeurs se relèvent, puis l'élève le plus haut gradé annonce *kiritsu* (levez-vous). Nous terminons par un salut debout : *Rei !*



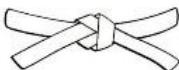
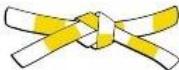
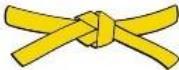
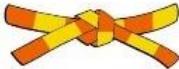
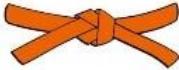
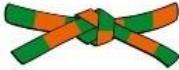
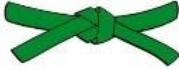
Tora no maki le tigre du karaté Shôtokan



Gichin Funakoshi
Fondateur du karaté Shôtokan

Je progresse ! Ma progression se voit sur ma ceinture :

Grades ceintures de couleurs (*kyū*) - 級

Grade	Représentation	Nom
9ème kyu		<i>Ku-kyū</i> (九級)
8ème kyu		<i>Hachi-kyū</i> (八級)
7ème kyu		<i>Shichi-kyū</i> (七級)
6ème kyu		<i>Roku-kyū</i> (六級)
5ème kyu		<i>Go-kyū</i> (五級)
4ème kyu		<i>Shi-kyū</i> (四級)
3ème kyu		<i>San-kyū</i> (三級)
2ème kyu		<i>Ni-kyū</i> (二級)
1er kyu		<i>Ichi-kyū</i> (一級)

Les ceintures de couleur peuvent aussi arborer des barrettes en fonction de ma progression.

Les grades supérieurs (Dan) - 段

Grade	Représentation	Nom
1er dan		<i>Sho-dan</i> (初段)
2ème dan		<i>Ni-dan</i> (二段)
3ème dan		<i>San-dan</i> (三段)
4ème dan		<i>Yon-dan</i> (四段)
5ème dan		<i>Go-dan</i> (五段)
6ème dan		<i>Roku-dan</i> (六段)
7ème dan		<i>Shichi-dan</i> (七段)
8ème dan		<i>Hachi-dan</i> (八段)
9ème dan		<i>Kyū-dan</i> (九段)
10ème dan		<i>Jū-dan</i> (十段)

Quelles sont les étapes de cette progression ?

Le corps, la technique, l'esprit et les valeurs morales forment le *budoka* de demain

Budoka = celui qui cherche la voix des arts martiaux

Tu dois alors progresser en savoir-faire (corps, technique et intention) et en savoir-être (esprit et valeurs morales). Les professeurs évaluent ta progression tout au long de l'année et à l'occasion d'examens de passage de grade. Pour cela plusieurs exercices sont utilisés :

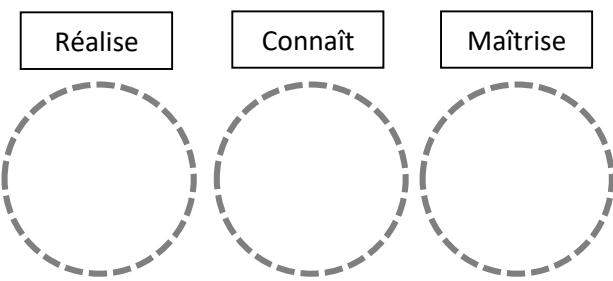
- le ***kihon*** : techniques dans le vide, le plus souvent en ligne
- le ***kata*** : un enchainement de techniques contre des adversaires imaginaires dans un ordre précis
- le ***kumite*** : le combat

Pour t'aider dans ta progression, les techniques que tu dois connaître sont listées dans la suite du livret, et ton niveau de connaissance est évalué lors d'un passage de grade :

Pour obtenir ma ceinture **jaune/orange**, je dois
pouvoir présenter :

- Une position
- Deux techniques
- Un déplacement
- Un kata
- Une forme de combat

1 croix/gommette = réalise
2 croix/gommettes = connaît
3 croix/gommettes = maîtrise



La position :

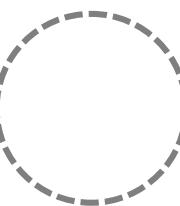
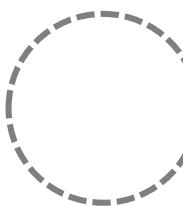
- *Ko kutsu* : jambe avant tendue et jambe arrière fléchie. Le poids du corps est vers l'arrière. Les talons sont sur la même ligne.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Les techniques (WAZA) :

- *Uraken uchi* : plier le bras avant pour armer le coup au niveau de l'épaule opposée ①. Puis tendre le bras vers l'avant en frappant avec le dos de la main ②.

①



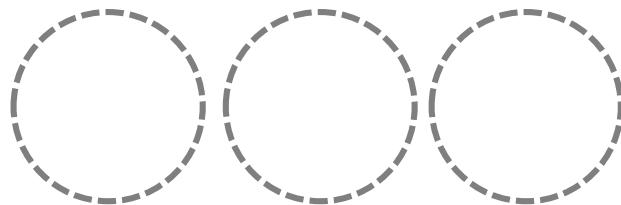
②



Réalise

Connaît

Maîtrise



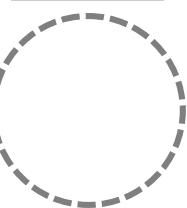
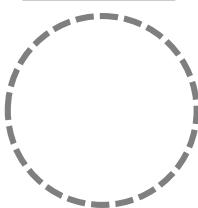
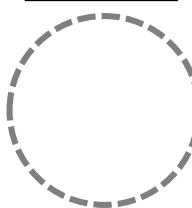
- *Mawashi geri* : coup de pied de profil. Le pied d'appuis est tourné vers l'arrière.



Réalise

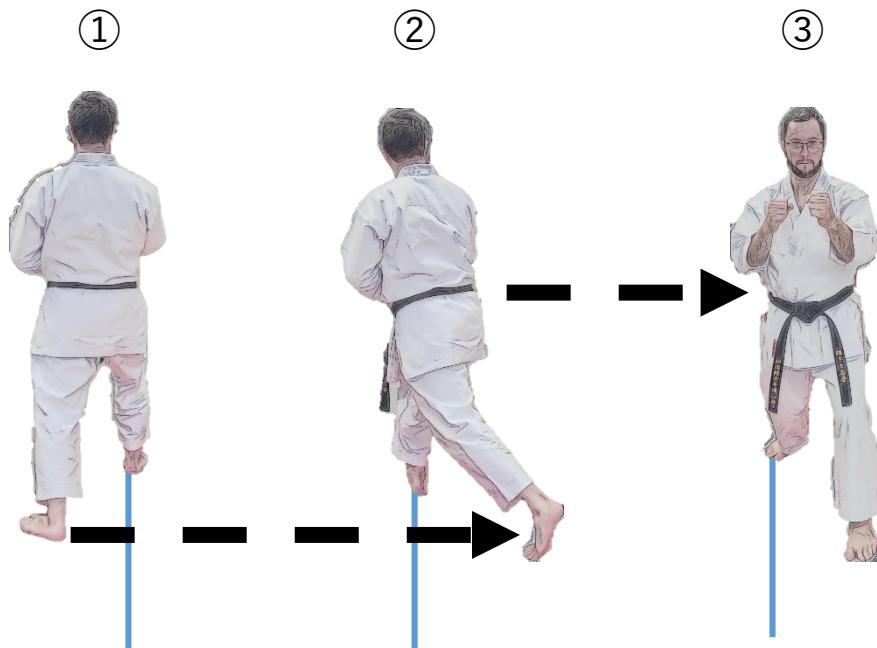
Connaît

Maîtrise



Les déplacements :

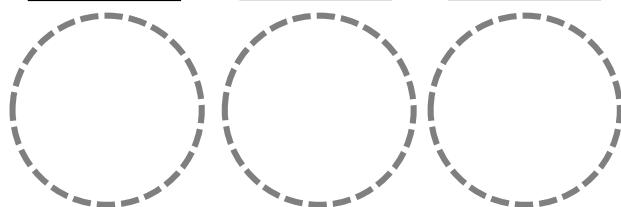
- *Mawate* : Faire demi-tour, position de départ positon de garde ①. La jambe arrière passe de l'autre cote de l'axe de la jambe avant ②. Puis les hanches se tournent ③.



Réalise

Connaît

Maîtrise



Le kata :

- *Heian Nidan*

Regarde-le en vidéo pour t'entraîner à la maison !

Ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=nSUMIMwnPG8>

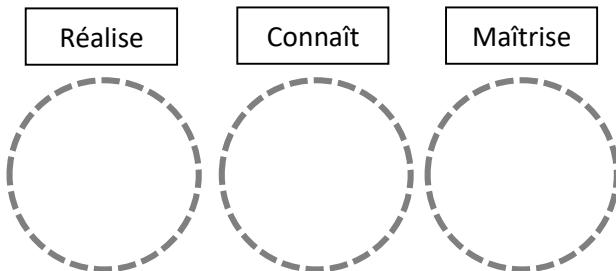
Ou là :



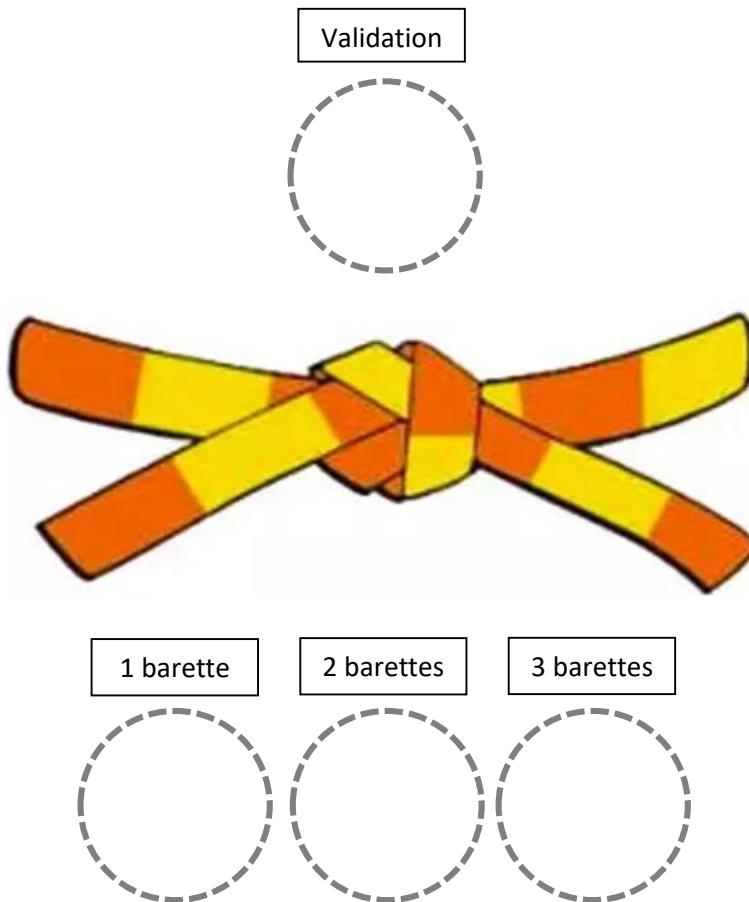
La forme de combat :

- *Kumite* :

- combat codifié, chaque adversaire réalise plusieurs attaques demandées par les professeurs. départ et retour en *yoï* à chaque attaque.
- Combat souple sans porter les coups. C'est une forme d'échange.



Passage de grade : ceinture Jaune/Orange



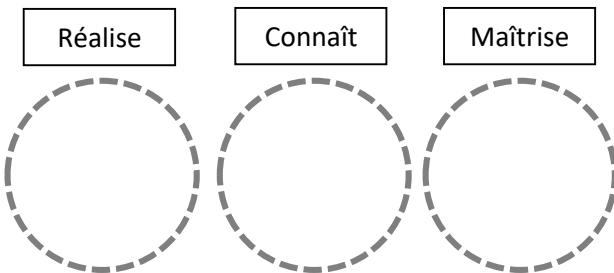
De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.

Pour l'obtention du grade seule compte l'appréciation du ou des professeur(s).

Pour obtenir ma ceinture **orange**, je dois pouvoir présenter :

- Deux techniques
- Un kata
- Une forme de combat

1 croix/gommette = réalise
2 croix/gommettes = connaît
3 croix/gommettes = maîtrise



Les techniques (WAZA) :

- *Soto uke* : blocage de l'extérieur vers l'intérieur. La main avant se déplace sur le côté ①. Puis passe devant l'axe du corps pour finir du côté gauche de celui-ci ②.

①



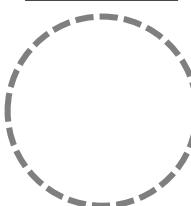
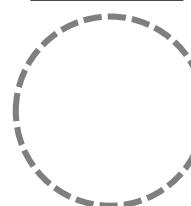
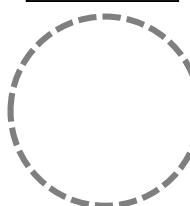
②



Réalise

Connaît

Maîtrise



- *Uchi uke* : blocage de l'intérieur vers l'extérieur. Le bras arrière vient sous le bras avant ①. Puis le bras arrière repasse devant le corps et viens bloquer un coup venant d'avance.

①



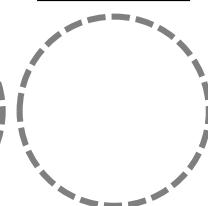
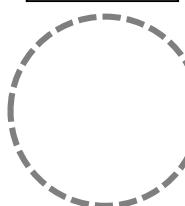
②



Réalise

Connait

Maîtrise



Le kata :

- *Heian Nidan*

Regarde-le en vidéo pour t'entraîner à la maison !

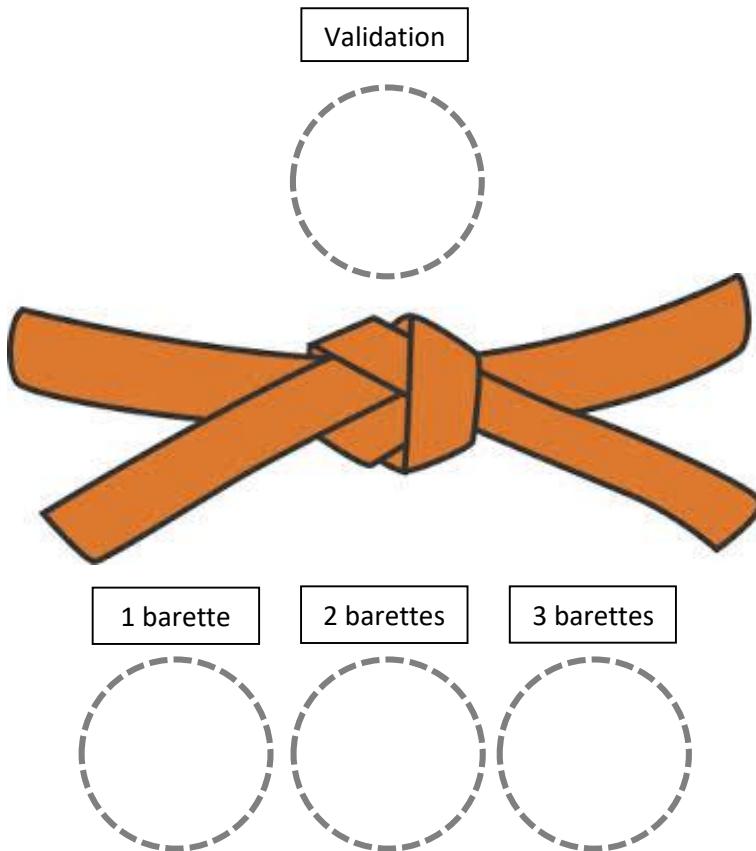
Ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=nSUMIMwnPG8>

Ou là :



Passage de grade : ceinture orange



De plus l'obtention du grade est soumise à l'application des règles du club et des valeurs du code moral du karaté.

Pour l'obtention du grade seule compte l'appréciation du ou des professeur(s).

CODE MORAL

空手道

COURAGE

*Force morale face aux épreuves,
au danger et à la souffrance.*

AMITIE

Sentiment humain qui unifie les groupes.

SINCERITE

*Qualité d'une personne qui s'exprime
sans déguiser ses émotions et ses pensées.*

HONNEUR

*Devoir de respecter ses paroles
et ses engagements.
Faire preuve de dignité morale.*

MODESTIE

*Qualité d'une personne modérée
dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.*

RESPECT

*Manière de traiter les personnes
et les choses avec déférence.*

CONTROLE DE SOI

*Capacité à rester calme et lucide
quand monte la colère.*

POLITESSE

*Ensemble de règles de savoir-vivre en société
et de courtoisie envers les autres.*

HUMILITE

*Une attitude par laquelle on ne se met
pas au-dessus des autres.*

*Le corps, la technique, l'esprit et ces valeurs
morales construisent le Budoka de demain.*