

# **PROGRAMME**

***KENPO KARATE***

**AFAMA - FFKAMA**

**JAUNE***SELF-DEFENSE*

- 1 L'EPEE RETARDEE (DELAYED SWORD) coup de poing droit de face ou saisie du revers
- 2 LA MASSUE ALTERNEE (ALTERNATING MACE) double poussée de face
- 3 L'EPEE DE LA DESTRUCTION (SWORD OF DESTRUCTION) direct ou crochet du gauche
- 4 LA DEVIATION DU MARTEAU (DEFLECTING HAMMER) coup de pied de face
- 5 LES BRINDILLES CAPTUREES (CAPTURED TWIGS) prise d'ours arrière, bras emprisonnés
- 6 LA SAISIE DE LA MORT (GRASP OF DEATH) clef de cou de côté
- 7 LE CONTRÔLE DE LA TEMPETE (CHECKING THE STORM) frappe de bâton du haut en avançant
- 8 L'AGRESSION DE LA MASSUE (MACE OF AGGRESSION) double saisie du col
- 9 L'ATTAQUE DE LA MASSUE (ATTACKING MACE) direct du droit
- 10 L'EPEE ET LE MARTEAU (SWORD AND HAMMER) saisie au niveau de l'épaule droit avec la main gauche

*SETS-KATAS*

## ENSEMBLE DE BLOCAGES 1 - (BLOCKING SET 1)

**ORANGE***SELF-DEFENSE*

- 1 LES PLUMES SAISIES (CLUTCHING FEATHERS) saisie des cheveux de face
- 2 LA SALUT DECLENCHE (TRIGGERED SALUTE) poussée directe de la main droite
- 3 LA DANSE DE LA MORT (DANCE OF DEATH) direct du droit, jambe gauche devant
- 4 LA POUSSEE DU SALUT (THRUSTING SALUTE) coup de pied droit de face en faisant un pas
- 5 LE CADEAU DESTRUCTEUR (GIFT OF DESTRUCTION) poignée de main
- 6 LES CORNES VERROUILLEES (LOCKING HORNS) saisie du cou de face
- 7 LA TEMPETE EVADEE (EVADING THE STORM) Frappe du haut avec un bâton
- 8 LE KIMONO SOLITAIRE (LONE KIMONO) saisie du revers de la main gauche
- 9 LE SALUT LATERAL (GLANCING SALUTE) poussée croisée de face
- 10 LES CINQ EPEES (FIVE SWORDS) crochet droit en avançant
- 11 LE SABOT RACLEUR (SCRAPING HOOF) Full Nelson
- 12 LA PRISE DE LA MORT (GRIP OF DEATH) clef de cou de côté

*SETS-KATAS*

## COURTE 1

**POURPRE***SELF-DEFENSE*

- 1 LA MASSUE REPETEE (REPEATING MACE) direct du gauche
- 2 LE MARTEAU BOUCLIER (SHIELDING HAMMER) crochet gauche en avançant
- 3 LA FRAPPE DE LA TETE DU SERPENT (STRIKING SERPENTS HEAD) prise d'ours de face, bras libres
- 4 LES AILES ECRASEES (CRASHING WINGS) prise d'ours arrière, bras libres
- 5 LES AILES TOURNOYANTES (TWIRLING WINGS) prise des épaules arrière
- 6 LA BRINDILLE CASSEE (SNAPPING TWIG) poussée de face gauche
- 7 LA GRUE BONDISSANTE (LEAPING CRANE) coup de poing droit en avançant
- 8 LA BRANCHE DEFORMANTE (BUCKLING BRANCH) coup de pied gauche de face
- 9 LE MARTEAU BROYEUR (CRUSHING HAMMER) saisie d'ours arrière, bras coincés
- 10 LES FEUILLES CAPTUREES (CAPTURED LEAVES) clef de doigt de côté
- 11 LA TEMPETE CALMEE (CALMING THE STORM) de bâton circulaire
- 12 LA GRIFFE CROISEE (CROSSING TALON) saisie croisée du poignet

*SETS/KATAS*

## LONGUE 1 - PARTIE 1

**BLEUE***SELF-DEFENSE*

- 1 LA MASSUE INVERSEE (REVERSING MACE) coup de poing gauche en avançant
- 2 LA POUSSEE DES PICS (THRUSTING PRONGS) saisie d'ours de face, bras pris

- 3 L'AILE VERROUILLEE (LOCKED WING) clef du bras arrière
- 4 L'AILE OBSCURE (OBSCURE WING) prise d'épaule de côté droit
- 5 LA PLUIE DE GRIFFES (RAINING CLAW) uppercut droit
- 6 LA BRINDILLE EN SPIRALLE (SPIRALLING TWIG) saisie d'ours arrière, bras libres
- 7 LES BRINDILLES TORDUES (TWISTED TWIGS) clef de face
- 8 L'EPEE OBSCURE (OBSCURE SWORD) prise d'épaule du côté droit
- 9 LE KIMONO JUMEAU (TWIN KIMONO) double saisie du col
- 10 LES AILES SEPARÉES (PARTING WINGS) double poussée de face
- 11 LES MARTEAUX FOUROYANTS (THUNDERING HAMMERS) coup de poing de face en avançant
- 12 LE PENDULE BALANCE (SWINGING PENDULUM) coup de pied circulaire droit

SETS-KATAS

LONGUE 1 - PARTIE 1 + PARTIE 2

**VERTE**

SELF-DEFENSE

- 1 LA PECHE PRESSEE (SQUEEZING THE PEACH) prise d'ours arrière, bras coincés
- 2 L'AILE CIRCULAIRE (CIRCLING WING) étranglement arrière, bras pliés
- 3 LA TEMPETE OBSTRUÉE (OBSTRUCTING THE STORM) frappe du baton de face, du haut
- 4 LA MASSUE ELANCEE (DARTING MACE) saisie du poignet de face avec deux mains
- 5 LES AILES CROCHETEES (HOOKING WINGS) double poussée de face basse
- 6 LE BOUCLIER ET L'EPEE (SHIELD AND SWORD) coup de poing gauche de face en avançant
- 7 LE CADEAU EN RETOUR (GIFT IN RETURN) poignée de main de face
- 8 LE SALUT COMPULSIF (BOW OF COMPULSION) clef de poignet sur la poitrine
- 9 LA CHARGE DU BELIER (CHARGING RAM) mise au sol bras étendus
- 10 LE DORMEUR (SLEEPER) coup de poing droit en avançant
- 11 LA CROIX DESTRUCTRICE (CROSS OF DESTRUCTION) étranglement arrière
- 12 LA FUITE VERS LA LIBERTE (FLIGHT TO FREEDOM) clef du bras arrière

SETS-KATAS

STANCE SET 1 + COORDINATION SET 1

**MARRON 1**

SELF-DEFENSE

- 1 LES MAINS DU MENDIANT (BEGGING HANDS) saisies des poignets
- 2 LA POUSSEE TRIANGULAIRE (THRUSTING WEDGE) poussée haute de face
- 3 LES AILES ECLAIR (FLASHING WINGS) coup de poing droit en avançant
- 4 LE PENDULE ETREINT (HUGGING PENDULUM) coup de pied latéral droit
- 5 DEVASTATIONS REPETEES (REPEATED DEVASTATIONS) Full Nelson
- 6 LE JUMEAU DESTRUCTEUR (DESTRUCTIVE TWIN) étranglement de face en tirant
- 7 LA TEMPETE DEFIEE (DEFYING THE STORM) attaque circulaire du bâton en avançant
- 8 LES BRINDILLES CROISEES (CROSSED TWIGS) saisie arrière des poignets
- 9 LA GRIFFE SERPENT (SNAKING TALON) poussée des deux mains de face
- 10 LE BOUCLIER ET LA MASSUE (SHIELD AND MACE) coup de poing de face en avançant
- 11 LE PENDULE RECULE (RETREATING PENDULUM) coup de pied de face poussant
- 12 LA FLECHE CROCHE-PIED (TRIPPING ARROW) saisie d'ours de face, bras libres
- 13 LES AILES DE SOIE (WINGS OF SILK) saisie des bars arrière
- 14 LE BOUCLIER CONQUERANT (CONQUERING SHIELD) saisie du col de face avec la main gauche
- 15 L'AILE ENTREMEELEE (ENTANGLED WING) clef de bras de face
- 16 LA MASSUE RATEAU (RAKING MACE) saisie du col de face en tirant

SETS-KATAS

COURTE 2

**MARRON 2**

SELF-DEFENSE

- 1 LES CERCLES DOMINATEURS (DOMINATING CIRCLES) saisie décalée du col droit avec la main droite
- 2 LE TOUR DU DESTIN (TWIST OF FATE) poussée de face avec les deux mains
- 3 LA MASSUE ECLAIR (FLASHING MACE) coup de poind droit en avançant

- 4 LA MALEDICTION DETOURNEE (DETOUR FROM DOOM) coup de pied circulaire droit
- 5 LE CADEAU DU DESTIN (GIFT OF DESTINY) poignée de main de face
- 6 LE SACRIFICE AVEUGLANT (BLINDING SACRIFICE) saisie des épaules de face
- 7 LA TEMPETE RETOURNEE (RETURNING STORM) frappe intérieure puis extérieure du bâton
- 8 LA LANCE LATERALE (GLANCING SPEAR) saisie du poignet gauche avec la main droite
- 9 RENCONTRE AVEC LE DANGER (ENCOUNTER WITH DANGER) double poussée de face
- 10 LES NUAGES RASSEMBLES (GATHERING CLOUDS) coup de poing droit
- 11 LE CERCLE MAUDIT (CIRCLE OF DOOM) coup de pied droit
- 12 LE SACRIFICE ACCROUPI (SQUATTING SACRIFICE) prise d'ours arrière, bras libres.
- 13 LA CROIX TOMBEE (FALLEN CROSS) étranglement arrière des deux mains
- 14 LA TEMPETE BROSSEE (BRUSHING THE STORM) attaque bâton du flanc droit en avançant
- 15 LE FAUCON DESEPERE (DESPERATE FALCON) saisie des deux poignets de face
- 16 HORIZON ENCERCLE (CIRCLING THE HORIZON) coup de poing droit en avançant

## SETS-KATAS

## LONGUE 2 PARTIE 1

**MARRON 3**

## SELF-DEFENSE

- 1 LA GRIFFE EMPOIGNEE (GRIPPING TALON) saisie du poignet droit avec la main gauche
- 2 LE BELIER BRISE (BROKEN RAM) tackle de face
- 3 L'ENCERCLEMENT DESTRUCTEUR (CIRCLING DESTRUCTION) coup de poing gauche en avançant
- 4 GRIFFES OBSCURES (OBSCURE CLAWS) saisie de côté de l'épaule droit de la main gauche
- 5 LE TOURNOYEMENT MENACANT (MENACING TWIRL) saisie arrière de la ceinture avec la main gauche
- 6 LE BOND HORS DANGER (LEAP FROM DANGER) poussée arrière des deux mains
- 7 LES CERCLES PROTECTEURS (CIRCLES OF PROTECTION) coup de point haut droit de face en avançant
- 8 LA ROTATION DESTRUCTRICE (ROTATING DESTRUCTION) coup de pied droit suivi du coup de pied arrière gauche
- 9 LE CADEAU BRISE (BROKEN GIFT) poignée de main de face
- 10 LA MORT EVITEE (ESCAPE FROM DEATH) étranglement arrière avec le bras droit
- 11 LA TEMPETE CAPTUREE (CAPTURING THE STORM) coup de bâton droit de face en avançant
- 12 LE BELIER INTERCEPTE (INTERCEPTING THE RAM) tackle de face
- 13 LE DOS BRISE (BACK BREAKER) coup de poing droit du flanc droit en avançant
- 14 LA PANTHERE TROMPEUSE (DECEPTIVE PANTHER) coup de pied droit bas de face suivi d'un coup de pied droit circulaire haut.
- 15 LE TOURNOYEMENT SACRIFICIEL (TWIRLING SACRIFICE) Full Nelson
- 16 ASCENSION AU PARADIS (HEAVENLY ASCENT) étranglement de face des deux mains, bras tendus.

## SETS-KATAS

## LONGUE 2 - PARTIE 1 + 2

**NOIRE 1 DAN**

## SELF-DEFENSE

- 1 LA TEMPETE SECURISEE (SECURING THE STORM) coup de bâton circulaire en avançant
- 2 LA CHUTE DU FAUCON (FALLING FALCON) saisie du col droit
- 3 LA MASSUE APPRIVOISEE (TAMING THE MACE) crochet droit contre un mur
- 4 LA CROIX DEFENSIVE (DEFENSIVE CROSS) coup de pied droit
- 5 LA CROIX DE LA MORT (CROSS OF DEATH) étranglement de face en croix
- 6 LE GENOU COMPULSIF (KNEEL OF COMPULSION) coup de poing du flanc droit en avançant
- 7 LE SALUT A BOUDHA (BOWING TO BUDDHA) coup de pied circulaire de face, genou à terre
- 8 L'AILE LATERALE (GLANCING WING) uppercut gauche de face
- 9 LA CROIX FATALE (FATAL CROSS) tentative de saisie basse ou poussée de face
- 10 POUSSEE DANS L'OBSCURITE (THRUST INTO DARKNESS) coup de poing droit arrière en avançant
- 11 LES CERCLES DE L'EVENTAIL (CIRCLING FANS) coups de poings de face gauche-droite
- 12 LA DANSE DES TENEBRES (DANCE OF DARKNESS) coup de pied droit suivi d'un coup de poing droit
- 13 LES FAUCONS DE LA FORCE (FALCONS OF FORCE) saisies latérales des épaules par deux personnes
- 14 L'OURS ET LE BELIER (BEAR AND THE RAM) coup de poing de face/ saisie d'ours arrière par deux personnes
- 15 CALER LA TEMPETE (CLIPPING THE STORM) poussée de bâton de face
- 16 LES CERCLES DU MOULIN A VENT (CIRCLING WINDMILLS) double poussée suivie du coup de poing droit

## 4 EXTENSIONS AU CHOIX

## COURTE 3

**NOIRE 2 EME DAN***SELF-DEFENSE*

- 1 LE SAUT DE LA MORT (LEAP OF DEATH) coup de poing droit de face en avançant
- 2 LES ENVENTAILS PROTECTEURS (PROTECTING FANS) combinaison coup de poing gauche puis droit.
- 3 LES CERCLES INVERSES (REVERSING CIRCLES) coup de pied circulaire gauche suivi d'un coup de poing gauche
- 4 LE TIGRE COURTISE (COURTING THE TIGER) saisie par les flancs des épaules et du poignet par deux personnes
- 5 LE RASSEMBLEMENT DES SERPENTS (GATHERING OF THE SNAKES) coup de poing gauche de face et coup de poing droit arrière par deux personnes
- 6 LA PLUIE DE LANCES (RAINING LANCE) attaque de couteau du haut vers le bas en avançant
- 7 LES EVENTAILS DESTRUCTEURS (DESTRUCTIVE FANS) coup de poing droit du flanc gauche en avançant
- 8 LA GRUE DEPLOIE SES AILES (UNFURLING CRANE) coup de poing gauche puis droit de face
- 9 LE PENDULE SE DELIE (UNWINDING PENDULUM) combinaison coup de pied et coup de poing de face
- 10 LA PRISE DES AIGLES (GRASPING EAGLES) saisie du col de face/ saisie par l'arrière du bras droit par deux hommes
- 11 LES SERPENTS SEPARES (PARTING OF THE SNAKES) coup de poing de face / essai de saisie du bras arrière par deux hommes
- 12 LA LANCE DE COTE (GLANCING LANCE) coup de couteau en avançant de face
- 13 LE GENOU DESTRUCTEUR (DESTRUCTIVE KNEEL ) coup de poing de face en avançant
- 14 LES MASSUES ENTRELACEES (ENTWINED MACES) enchainement coups de poing gauche-droite
- 15 LE MARRIAGE DES BELIERS (MARRIAGE OF THE RAMS) saisies de côté par deux hommes
- 16 LE BELIER ET L'AIGLE (THE RAM AND THE EAGLE) coup de poing droit de face / saisie arrière de l'épaule droite par deux hommes

## 4 EXTENSIONS AU CHOIX

*SETS-KATAS*

## COORDINATION SET 2

**NOIRE 3 EME DAN***SELF-DEFENSE*

- 1 LA TEMPETE FUIE (ESCAPE FROM THE STORM ) attaque de côté avec un baton.
- 2 LA POUSSEE DE LA LANCE (THRUSTING LANCE) coup de couteau de face
- 3 LA BATON CAPTURE (CAPTURING THE ROD) menace revolver de face
- 4 LES VIRVOLETEMENTS DU TIGRE (PRANCE OF THE TIGER) uppercut du côté droit
- 5 LA DEVIATION FATALE (FATAL DEVIATION) feinte direct droit / crochet gauche
- 6 LES SERPENTS DE LA SAGESSE (SNAKES OF WISDOM) saisies de côté par deux hommes
- 7 LES OURS REPRIMANDES (REPRIMANDING THE BEARS) saisie d'ours arrière avec les bras / coup de poing de face par deux hommes
- 8 LA TEMPETE CONTOURNEE (CIRCLING THE STORM) attaque avec la pointe du baton
- 9 LA LANCE ENTRELACEE (ENTWINED LANCE) menace du couteau de face
- 10 LE BATON BRISE (BROKEN ROD) menace au revolver arrière
- 11 LE TOURNOYEMENT DES MARTEAUX (TWIRLING HAMMERS) direct du gauche
- 12 LA LANCE PERCANTE (PIERCING LANCE) coup de couteau de face
- 13 L'OBSCURITE DEPLOYEE (UNFOLDING THE DARK) coup de poing par l'arrière
- 14 LE BATON DEFIE (DEFYING THE ROD) menace revolver de face
- 15 L'OBSCURITE FUIE (ESCAPE FROM DARKNESS) coup de poing par l'arrière
- 16 LE BATON TORDU (TWISTED ROD) menace revolver de face

## 4 EXTENSIONS AU CHOIX

*SETS-KATAS*

## LONGUE 3

**NOIRE 4 EME DAN***SELF-DEFENSE*

## COMPREHENSION ET ILLUSTRATION DES PRINCIPES DU KENPO

*SETS-KATAS*

## LONGUE 4

## NOIRE 5 EME DAN

SELF-DEFENSE

COMPREHENSION ET ILLUSTRATION DES PRINCIPES DU KENPO

SETS-KATAS

LONGUE 5

## NOIRE 6 EME DAN

SELF-DEFENSE

COMPREHENSION ET ILLUSTRATION DES PRINCIPES DU KENPO

SETS-KATAS

LONGUE 6

