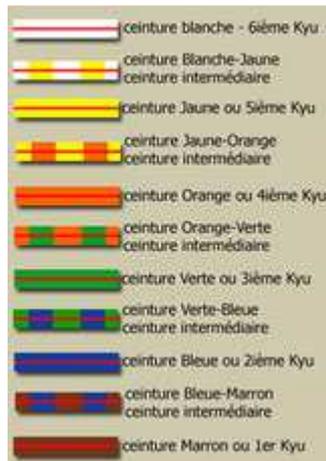


## CEINTURES DE COULEURS PROGRAMMES TECHNIQUES ENFANTS ADULTES



**BABYS : (4 à 6 ans)** Initiation aux mouvements sous forme de jeu (voir tableau de Pascal).

**ENFANTS : (7 à 13 ans)** Apprentissage des trois formes de la discipline : KIHON, KATA, KUMITE.

**LES COMMENTAIRES ET EXPLICATIONS TECHNIQUES SERONT DONNES PAR LES INSTRUCTEURS AUX CANDIDATS**

### Blanche, blanche-jaune : (1 saison)

-**Positions** : heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, zenkutsu dachi.

-**Déplacements** : ayumi achi, hiki achi (avant, arrière)

-**Technique de poing** : oï tsuki (jodan, shudan, gedan).

-**Technique de jambe** : maé-geri

-**Blocages** : jodan agé uké, soto agé uké, gedan barraï.

-**kihon** : (avec les techniques du programme)

-**Kata** : apprentissage embusen de taikyoku shodan

## **Jaune: (1 saison)**

- Positions** : kokutsu dachi (position jambe avant genou fléchi, jambe arrière tendue).
- Déplacements** : mawaté (demi-tour) et pivots par l'arrière en apprentissage
- Technique de poing** : gyaku tsuki (coup de poing direct inverse à la jambe avancée).
- Technique de jambe** : apprentissage mawashi geri (coup de pied circulaire).
- Blocage** : shuto uké (blocage avec extérieur tranchant de la main).
- kihon** : (déplacement linéaire avec les techniques du programme).
- Kata** : taïkyoku shodan (enfants) Heian shodan (adultes).

## **Jaune, orange: (1 saison)**

- Position** : hachidji dachi
- Déplacements** : yori ashi (impulsion pied arrière), acquérir les bons pivots des kata
- Technique de poing** : sambon tsuki,
- Technique de jambe** : mawashi geri
- Blocage** : apprentissage uchi agé uké
- kihon** : (avec les techniques du programme)
- Kata** : taïkyoku nidan

**(Apprentissage du kumité de compétition)**

## **Orange : (1 saison)**

-**Position** : kiba dachi

-**Déplacements** : connaissance parfaite des 4 déplacements précédents

-**Techniques de poings** : uraken, tetsui

-**Techniques de jambe** : apprentissage yoko geri

-**Blocage** : uchi agé uké

-**kihon** : (avec les techniques du programme)

-**Kata** : connaissance des trois taikyoku et heian shodan, nidan pour les adultes.

**(Obligation de se présenter au moins 2 fois en compétition dans la saison pour les enfants)**

## **Orange-verte : (1 saison)**

-**Positions** : l'ensemble des positions depuis la ceinture blanche.

-**Déplacements** : tsugi achi (pas chassé)

-**Technique de poing** : l'ensemble des techniques depuis la ceinture blanche.

-**Techniques de jambe** : l'ensemble des techniques depuis la ceinture blanche.

-**Blocages** : l'ensemble des techniques depuis la ceinture blanche.

-**kihon** : (avec les techniques du programme)

-**Gohon kumité** : TORI attaque en déplacement avant sur 5 pas (niveaux définis) .UKE bloque en déplacement arrière sur 5 pas et contre-attaque aux cinquièmes blocages.

-**Kata** : heian shodan apprentissage nidan (enfants).

## **Verte : (1 saison)**

- Positions** : fudo dachi, moto dachi
- Déplacements** : mawari achi (pivot pied avant)
- Techniques de poing et mains ouvertes**: kizami tsuki et maete tsuki, nukité
- Techniques de jambe** : kizami mae geri et kizami mawashi geri
- Blocages** : uraken uké, moroté uké, te osaé uké
- kihon** : (avec les techniques du programme)
- Sambon kumité** : **TORI** attaque en déplacement avant sur 3 pas (niveaux définis) .UKE bloque en déplacement arrière sur 3 pas et contre-attaque aux troisièmes blocages.
- Kata** : heian nidan apprentissage sandan. Heian sandan pour les adultes.

### **(Compétiteur en perfectionnement)**

## **Verte-bleue : (1 saison)**

- Positions** : connaissance des 6 déplacements précédents
- Déplacements** : l'ensemble des 6 déplacements précédents
- Techniques de poings et mains ouvertes** : ushiro tsuki, empi, (maé, yoko, ushiro, mawashi, otoshi), tai sho
- Techniques de jambe** : mikazuki geri, ura mawashi geri (jambe arrière et avant)
- Blocages** : empi uké, otoshi uké, aishu uké
- kihon** : (avec les techniques du programme)
- Gohon et sambon kumité sont des exercices connus. Kihon Ippon Kumité** : (apprentissage)
- Kata** : sandan, apprentissage yondan

## **Bleue : (8 mois)**

-**Positions** : shiko dachi, néko ashi dachi

-**Déplacements** : okuri achi dachi (pas croisé)

-**Techniques de poings et mains ouvertes** : aïto , kagi tsuki,

-**Techniques de jambe** : mikazuki geri, ura mawashi geri (jambe arrière et avant), iza geri, ushiro geri

-**Blocages** : té nagashi uké, kaki waké

-**kihon** : (avec les techniques du programme)

-**Kihon Ippon Kumité** (perfectionnement et variété des techniques de blocage et de contre-attaque à droite et à gauche)

-**Kata** : yondan apprentissage godan

**(Compétition)**

## **Bleue-marron : (8 mois)**

-**Positions** : kosa dachi

-**Déplacements** : connaissance des 7 déplacements depuis la ceinture blanche

-**Techniques de poings et mains ouvertes** : ura tsuki

-**Techniques de jambe** : fumikomi

-**Blocages** : juji uké (gédan et jodan) mangi gamaé

-**kihon** : (avec les techniques du programme)

-**Kihon Ippon Kumité** (perfectionnement et variété des techniques de blocage et de contre-attaque à droite et à gauche)

-**Kata** : godan et l'ensemble des heian

## **Marron : (8 mois)**

- Positions** : connaissance parfaite de l'ensemble des positions
- Déplacements** : connaissance parfaite des 7 déplacements depuis la ceinture blanche
- Techniques de poings et mains ouvertes** : connaissance parfaite des techniques de percussion
- Techniques de jambe** : nami gachi et connaissance parfaite des techniques de jambe
- Blocages** : taté uké et l'ensemble des blocages
- kihon** : (avec les techniques du programme)
- Kihon Ippon Kumité** connaissance parfaite et préparation à la ceinture noire
- Kata** : les 5 heian et tekki shodan

**(Compétiteur complet)**

**LE KARATEKA EST EN PREPARATION POUR L'EXAMEN DE LA CEINTURE NOIRE ET SE PRESENTE AVEC L'AVIS DES ENSEIGNANTS (ÂGE MINIMUM 14 ANS)**