

# Programme Ceinture BLEVE

PRATIQUE MINIMUM			AGE MINIMUM	ATTRIBUTION
	Adultes	enfants	Non spécifié	Au club
Précédent grade	6 mois	8 mois		
Total	18 mois	28 mois		
PROGRAMME				
KIHON	KATA	KUMITE	COMPETITION	ORALE
<p><b>Ceinture verte + Positions</b></p> <p>Kosa dachi Moto dachi</p> <p><b>Techniques</b></p> <p>Kakiwake uke Ura tsuki Kagi tsuki Enpi tsuki Tobi geri Ashi baraï Ushiro mawashi Nagashi uke</p> <p><b>Déplacements</b></p> <p>Okuri ashi</p>	<p><b>Shotokan</b></p> <p>5 Heian</p> <p><b>Wado ryu</b></p> <p>5 Pinan</p> <p><b>Shito ryu</b></p> <p>5 Pinan</p> <p><b>Goju ryu</b></p> <p>5 Pinan</p>	<p><b>KIHON IPPON KUMITE</b></p> <p>CHUDAN JODAN MAE GERI</p>	<p>-3 combats avec partenaire du même âge et grade</p> <p>-3 combats avec partenaire du même grade (verte)</p> <p>-2 combats avec partenaire du grade bleu.</p>	<p><b>Lexique du karaté</b></p> <p>-Signification de quelques termes</p> <p><b>Discipline</b></p> <p>-les dix commandements du Karaté-ka -Questions sur le karaté</p> <p><b>Histoire</b></p> <p>-L'histoire du karaté</p>
ENCHAINEMENTS	BUNKAI			
-Des Techniques de Base Simples enchaînées exécutées en Aller et retour.	<p>-Explication BUNKAI des Séquences du Kata Heian SHODAN</p> <p>-Les Séquences seront déterminées par le prof.</p>			

Par Mr. SEKAIRIBA Abdellatif