

# Programme Ceinture JAUNE

PRATIQUE MINIMUM			AGE MINIMUM	ATTRIBUTION
	Adultes	enfants	Non spécifié	Au club
Précédent grade	3 mois	6 mois		
Total	3 mois	6 mois		
PROGRAMME				
KIHON	KATA	KUMITE	COMPETITION	ORALE
<p><b>Positions</b></p> <p>Hachiji dachi Heisoku dachi Musubi dachi Zenkutsu dachi Kokutsu dachi</p> <p><b>Techniques</b></p> <p>Gedan barai Jodan age uke Uchi uke Soto uke Shuto uke Choku tsuki Oï tsuki Uraken uchi Mae geri Mawashi geri</p> <p><b>Déplacements</b></p> <p>Ayumi achi Hiki ashi Tsugi ashi</p>	<p><b>Shotokan</b></p> <p>Taikyoku shodan Taikyoku nidan Taikyoku sandan Heian shodan</p> <p><b>Wado ryu</b></p> <p>Taikyoku shodan Taikyoku nidan Taikyoku sandan Pinan shodan</p> <p><b>Shito ryu</b></p> <p>Shiho tsuki 1 Shiho tsuki 2 Pinan shodan</p> <p><b>Goju ryu</b></p> <p>Shi ho uke ichi Shi ho uke ni Pinan shodan</p>	<p><b>GOHON KUMITE</b></p>	<p>-1 combat avec partenaire du même âge et grade</p> <p>-1 combat avec partenaire du même grade (blanche)</p> <p>-1 combat avec partenaire du grade jaune</p>	<p><b>Lexique du karaté</b></p> <p>-signification de quelques termes</p>

Par Mr. SEKAIRIBA Abdellatif