

Programme Ceinture MARRON

PRATIQUE MINIMUM			AGE MINIMUM	ATTRIBUTION
	Adultes	enfants	Non spécifié	Au club
Précédent grade	8 mois	10 mois		
Total	26 mois	3 ans		
PROGRAMME				
KIHON	KATA	KUMITE	COMPETITION	ORALE
<p>Ceinture bleue + Positions</p> <p>Sanchin dachi Hangetsu dachi Tsuru ashi dachi</p> <p>Technique</p> <p>Haïto uchi Teïsho uchi Gyaku mikazuki geri Yama tsuki Hiza geri Nami ashi Morote tsuki Kakato geri Sukui uke</p>	<p>Shotokan</p> <p>5 Heian Tekki shodan Bassaï daï</p> <p>Wado ryu</p> <p>5 Pinan Naïfanchi shodan bassaï</p> <p>Shito ryu</p> <p>5 Pinan Naïfanchi shodan Bassaï daï</p> <p>Goju ryu</p> <p>Shi ho uke 1-2-3 Sanchin Seyunchin</p>	<p>KIHON IPPON KUMITE</p> <p>-CHUDAN -JODAN -MAE GERI -YOKO GERI -MAWACHI GERI</p>	<p>-4 combats avec partenaire du même âge et grade</p> <p>-4 combats avec partenaire du même grade (Bleu)</p> <p>-3 combats avec partenaire du grade Marron</p>	<p>Lexique du karaté</p> <p>-Signification de quelques termes</p> <p>Arbitrage</p> <p>-Questions sur l'arbitrage -signification de quelques termes d'arbitrage</p> <p>Histoire</p> <p>-L'histoire du karaté -La vie des maîtres</p> <p>Recherche</p> <p>-l'examineur propose un sujet d'une recherche aux candidats, un mois avant l'examen</p>
ENCHAINEMENTS	BUNKAI			
-Des Techniques de Base Simples enchaînées exécutées en Aller et retour.	-Explication BUNKAI des Séquences du Kata Heian Shodan+Nidan+Sandan -Les Séquences seront déterminées par le prof.			

Par Mr. SEKAIRIBA Abdellatif