

# Programme Ceinture ORANGE

PRATIQUE MINIMUM			AGE MINIMUM	ATTRIBUTION
	Adultes	enfants	Non spécifié	Au club
Précédent grade	4 mois	6 mois		
Total	7 mois	12 mois		
PROGRAMME				
KIHON	KATA	KUMITE	COMPETITION	ORALE
<p><b>Ceinture jaune</b> +</p> <p><b>Positions</b></p> <p>Kiba dachi Reinoji dachi Uchi hachiji dachi Fudo dachi</p> <p><b>Techniques</b></p> <p>Shuto uchi Tetsui uchi Yoko geri kekomi Morote uke Osae uke Nukite</p> <p><b>Déplacements</b></p> <p>Yuri achi</p>	<p><b>Shotokan</b></p> <p>-Taikyoku Shodan -Taikyoku Nidan -Taikyoku Sandan -heian shodan -heian nidan</p> <p><b>Wado ryu</b></p> <p>-Taikyoku 1-2-3 -pinan shodan -pinan nidan</p> <p><b>Shito ryu</b></p> <p>-Shiho tsuki 1-2-3 -Pinan shodan -Pinan nidan</p> <p><b>Goju ryu</b></p> <p>-Shi ho uke 1-2-3 -Pinan shodan -Pinan nidan</p>	<p><b>SANBON KUMITE</b></p> <p><b>N° : 1 - 2 - 3</b></p>	<p>-2 combats avec partenaire du même âge et grade</p> <p>-2 combats avec partenaire du même grade (jaune)</p> <p>-1 combat avec partenaire du grade orange</p>	<p><b>Lexique du karaté</b></p> <p>-Signification de quelques termes</p> <p><b>histoire</b></p> <p>-Des questions sur les fondateurs du Karaté Moderne (Par ex. Gichin FUNAKOSHI)</p>

Par Mr. SEKAIRIBA Abdellatif