

# Programme Ceinture VERTE

PRATIQUE MINIMUM			AGE MINIMUM	ATTRIBUTION
	Adultes	enfants	Non spécifié	Au club
Précédent grade	5 mois	8 mois		
Total	12 mois	20 mois		
PROGRAMME				
KIHON	KATA	KUMITE	COMPETITION	ORALE
<p><b>Ceinture Orange</b> +</p> <p><b>Positions</b></p> <p>Shiko dachi Neko achi dachi</p> <p><b>Techniques</b></p> <p>Haïshu uke Fumikomi Yoko geri keage Morote haiwan uke Mikazuki geri Teïsho uke Juji uke Ushiro geri</p> <p><b>Déplacements</b></p> <p>Mawari ashi</p>	<p><b>Shotokan</b></p> <p>Heian shodan Heian nidan Heian sandan</p> <p><b>Wado ryu</b></p> <p>Pinan shodan Pinan nidan Pinan sandan</p> <p><b>Shito ryu</b></p> <p>Pinan shodan Pinan nidan Pinan sandan</p> <p><b>Goju ryu</b></p> <p>Pinan shodan Pinan nidan Pinan sandan</p>	<p><b>KIHON IPPON KUMITE</b></p> <p><b>CHUDAN-JODAN</b></p>	<p>-2 combats avec partenaire du même âge</p> <p>-3 combats avec partenaire du même grade (orange)</p> <p>-1 combat avec partenaire du grade verte.</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</p> <p><b>histoire</b></p> <p>-Des questions sur les fondateurs du Karaté Moderne (Par ex. Gichin FUNAKOSHI)</p>

Par Mr. SEKAIRIBA Abdellatif