

## PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

### **CEINTURE JAUNE - 5<sup>ème</sup> KYU**

**Temps de pratique :** Adultes : 6<sup>ème</sup> kyu + 3 mois (+ 20 cours)  
Enfants + 13 ans : 6<sup>ème</sup> kyu + 4 mois (+ 30 cours)  
⇒ Un stage obligatoire

#### **KATA**

Heian nidan

#### **KIHON**

- Gedan-barai
- Jodan et chudan oi-zuki
- Gyaku-zuki
- Jodan age-uke / gyaku-zuki
- Chudan soto-uke / gyaku-zuki
- Chudan uchi-uke / gyaku-nukite
- Shuto-uke
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko-geri kekomi

#### **KUMITE**

##### **SANBON KUMITE**

- Sur jodan oi-zuki : jodan age-uke / jodan gyaku-zuki
- Sur chudan oi-zuki : chudan soto-uke / chudan gyaku-zuki
- Sur gedan mae-geri : gedan-barai / gyaku mae-geri

##### **KIHON IPPON KUMITE**

- Sur jodan oi-zuki
- Sur chudan oi-zuki
- Sur gedan mae-geri

##### **GOSHIN KENPO & KARATE-JUTSU**

- Défense sur attaque en revers de couteau et contre-attaque
- Défense sur attaque directe gauche/droite et contre-attaque
- Défense sur une saisie de poignet
- Présenter un bunkaï sur Heian Nidan