

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

## **CEINTURE ORANGE - 4<sup>ème</sup> KYU**

**Temps de pratique :** Adultes : 5<sup>ème</sup> kyu + 4 mois (+ 30 cours)  
Enfants + 13 ans : 5<sup>ème</sup> kyu + 6 mois (+ 50 cours)  
⇒ Un stage obligatoire

### **KATA**

Heian sandan

### **KIHON**

- Gedan-barai
- Jodan et chudan oi-zuki
- Sanren-zuki (jodan oi-zuki / chudan gyaku-zuki / ken-zuki)
- Jodan age-uke / gyaku-zuki
- Soto-uke / yoko empi uchi (kiba dachi) / gyaku-zuki
- Uchi-uke / kizami-zuki / gyaku-zuki
- Shuto-uke / gyaku-nukite
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko-geri kekomi
- Enchaîner mae-geri + mawashi-geri + yoko-geri

### **KUMITE**

#### **KIHON IPPON KUMITE**

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

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

- Défense sur attaque directe de couteau et contre-attaque
- Défense sur attaque directe du pied et contre-attaque
- Défense sur un étranglement de face, de  $\frac{3}{4}$  face ou latéral
- Présenter un bunkaï sur Heian Sandan