

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

CEINTURE VERTE - 3^{ème} KYU

Temps de pratique : Adultes : 4^{ème} kyu + 5 mois (+ 40 cours)
Enfants + 13 ans : 4^{ème} kyu + 8 mois (+ 60 cours)
⇒ Deux stagés obligatoires. Passeport obligatoire

KATA

Heian Yondan

KIHON

- Gedan-barai
- Oi-zuki
- Jodan kizami-zuki + oi-zuki
- Sanren-zuki (jodan kizami-zuki/chudan gyaku-zuki + oi-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
- Uraken uchi/gyaku haïto uchi/shuto uchi
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko-geri kekomi
- Enchaîner mae-geri + mawashi-geri + yoko-geri + ushiro-geri
- Tsugi ashi mae-geri/gyaku-zuki

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

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

JIYU KUMITE : un assaut de 2 minutes

GOSHIN KENPO & KARATE-JUTSU

- Défenses sur attaques libres de couteau et contre-attaques
- Défenses sur attaque directe, circulaire ou latérale du pied et contre-attaques
- Défenses sur étranglements de face, de $\frac{3}{4}$ face, latéral ou arrière
- Présenter un bunkaï sur Heian Yondan
- Un assaut libre de 2 minutes contre attaques pieds/poings/couteau