

## PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

### **CEINTURE BLEUE - 2<sup>ème</sup> KYU**

**Temps de pratique :** Adultes : 3<sup>ème</sup> kyu + 6 mois (+ 50 cours)  
Enfants + 13 ans : 3<sup>ème</sup> kyu + 10 mois (+ 80 cours)  
⇒ Deux stages obligatoires. Passeport obligatoire

#### **KATA**

Heian godan

#### **KIHON**

- Gedan-barai
- Oi-zuki
- Kizami-zuki (yori ashi) + gyaku-zuki (tsugi-ashi)
- Sanren-zuki (oi-zuki / gyaku-zuki + oi-zuki)
- Jodan age-uke / gyaku-zuki
- Shuto-uke / gyaku-nukite
- Uraken uchi / gyaku haïto uchi / shuto uchi
- Gedan-barai (kiba dachi) / shuto-uke (kokutsu dachi) / gyaku-zuki (zkd)
- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko-geri kekomi
- Enchaîner mae-geri + mawashi-geri + yoko-geri + ushiro-geri
- Tsugi ashi mawashi-geri / uraken uchi / 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 de couteau (circulaire haut et bas, revers, piqué de face), contre-attaques et désarmements
- Défenses sur attaques de bâton court (haut en bas, circulaire et revers), et contre-attaques
- Présenter un bunkaï sur Heian Godan
- Un assaut libre de 2 minutes contre deux assaillants (pieds/poings et couteau)