

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

## **CEINTURE MARRON - 1<sup>er</sup> KYU**

**Temps de pratique :** Adultes : 2<sup>ème</sup> kyu + 6 mois (+ 50 cours)  
Enfants + 13 ans : 2<sup>ème</sup> kyu + 12 mois (+ 100 cours)  
⇒ Deux stages obligatoires. Passeport obligatoire

### **KATA**

Tekki shodan - Bassai Dai

### **KIHON**

- Gedan-barai
- Oi-zuki
- Sanren-zuki (jodan kizami-zuki / gyaku-zuki + oi-zuki)
- Jodan kizami-zuki (yori ashi) + gyaku-zuki (tsugi ashi)
- 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
- Mae-geri / kizami-zuki / gyaku-zuki (avec double déplacement)

### **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**

- Présenter un bunkaï sur Tekki Shodan et sur Bassai Dai
- Un assaut libre de 3 minutes contre trois assaillants (pieds/poings, couteau et bâton)