

Programme ceinture orange

Soumis par Administrator
20-05-2026

PROGRAMME CEINTURE ORANGE :
(techniques de base) Positions -Zenkutsu Dachi - Kokutsu Dachi - Kiba Dachi
Techniques de bras Gedan Barai Age Uke Soto Uke Oi Zuki Gyaku Zuki
Techniques de jambes Mae Geri Yoko Geri Keage Mawashi Geri
demandés Acquis Non Acquis Exemples pouvant être proposés : -Avancer en Oi Zuki avec Gedan Barai -Combinaisons : Age Uke + Gyaku Zuki Soto Uke + Mae Geri + Gyaku Zuki
3. Kata : Le candidat doit connaître : -le déroulement complet -les directions -le rythme techniques correctes Heian Nidan obligatoire et connu intégralement -Heian Sandan dans la forme 4. Kumi (combat) : Les éléments évalués sont : -Distance -Timing -Contrôle 5. Connaissances théoriques L'élève doit savoir : -Connaître les noms des techniques principales -Connaître les règles de respect du dojo : salut, discipline, attitude. 6. Conseils pour réussir Travailler les positions basses et stables Garder les poings serrés et les hanches engagées Faire les techniques avec (kime) Répéter le kata régulièrement Bien respirer pendant les enchaînements