

Programme ceinture verte

Soumis par Administrator
20-05-2026

PROGRAMME CEINTURE VERTE : Â Acquis Non Â Acquis
(techniques de base) Â Positions Â -Zenkutsu Dachi Â Â - Kokutsu Dachi - Kiba Dachi Â Â Â Â
Neko Dachi Â Techniques de bras Â -Gedan Barai Â -Age Uke -Soto Uke Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Â Â Â Â Â -Gyaku Zuki Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Shuto Uke Â Techniques de jambes Â -Mae Geri
GeriKeage -Mawashi Geri Â -Yoko Geri Kekomi Â 2. Enchaînements demandés Acquis
Non Acquis Exemples pouvant être proposés en variant positions -Avancer en Shuto Uke Â Â Â Â Â Â Â Â -Reculer
Age Uke -Combinaisons :Â Â Age Uke + Gyaku Zuki Â Â Â Â Â Â Â Â Soto Uke + Mae Geri + Gyaku Zuki Â Â
Kata : Le candidat doit connaître : -le déroulement completÂ Â -les directionsÂ Â Â Â Â Â -le rythmeÂ Â Â Â -les techniques
correctesÂ - le kimono (puissance)Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â
obligatoire et connu intégralement -Heian Yodan dans la forme Â 4. Kumite (combat) : Les éléments
évalués sont : -DistanceÂ Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Timing -ContrôleÂ Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Respect du partenaire
Connaissances théoriques L'élève doit savoir : -Connaître les noms des techniques principales -Connaître les
règles de respect du dojo : salut, discipline, attitude. Â 6. Conseils pour réussir Travailler les
positions basses et stablesÂ Â Â Â Â Garder les poings serrés et les hanches engagées Faire les techniques avec précision
(à l'entraînement) Répéter le kata régulièrement Bien respirer pendant les enchaînements