

Programme ceinture bleue

Soumis par Administrator
20-05-2026

PROGRAMME CEINTURE BLEUE :
(techniques de base)
Neko Dachi
Techniques de bras
-Gedan Barai
-Age Uke
-Soto Uke
-Gyaku Zuki
-Shuto Uke
-Nukite
Techniques de jambes
GeriKeage
-Mawashi Geri
-Yoko Geri Kekomi
2. Enchaînements demandés
Acquis
Non Acquis
Exemples pouvant être proposés en variant positions
-Avancer en Shuto Uke et Nukite
- Combinaisons : Age Uke + Mae Geri
Soto Uke + Mawashi Geri posé devant+ Gyaku Zuki
3. Kata : Le candidat doit connaître :
-le déroulement complet
-les directions
-le rythme
-le kimé (puissance)
-le kimé (puissance)
obligatoire et connu intégralement
-Heian Godan dans la forme
4. Kumite (combat) : Les éléments
évalués sont :
- déplacement libre
- enchaînements simples
- gestion de la distance
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 la stabilité et son niveau de ceinture
Rappeler les techniques après mesure
Revoir régulièrement les katas précédents et répéter son kata en pensant à son bunka