

Programme ceinture marron

Soumis par Administrator
20-05-2026

PROGRAMME CEINTURE MARRON : Â Acquis Non Â Acquis
(techniques de base) Â Â Positions Â -Zenkutsu Dachi Â Â Â - Kokutsu Dachi - Kiba Dachi Â Â Â Â Â
Neko Dachi Â Â Techniques de bras Â -Gedan Barai Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Age Uke -Soto Uke Â Â Â Â
Zuki Â Â Â Â Â -Gyaku Zuki Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Shuto Uke -NukiteÂ -Kizami Zuki -Tei
Â Techniques de jambes Â -Mae Geri Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â -Yoko GeriKeage -Mawashi Geri Â Â Â Â -Yoko
UshiroÂ -Kizami Mae Geri Â Â 2. Enchaînements demandés Acquis
Exemples pouvant être proposés en variant positions -Age-Uke / Gyaku-Tsuki -Soto-Uke / teisho / Gyaku-Tsuki
-Uchi-Uke / Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki jodan -Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Nukite (En Kokutsu-dachi, puis
passage en Zenkutsu-dachi). Â Â Â 3. Kata : Le candidat doit connaître : -le déroulement completÂ
les directionsÂ Â Â Â Â Â Â Â Â -le rythmeÂ Â Â Â -les techniques correctesÂ
Â Les katas demandés -Heian Godan obligatoire et connu intégralement -Tekki Shodan dans la forme Â
Â 4. Kumitô (combat) : Les éléments évalués sont : - d'placement libre - enchaînements simple
gestion de la distance Â Â 5. Connaissances théoriques L'élève doit savoir : -Connaître les nom
techniques principales -Connaître les règles de respect du dojo : salut, discipline, attitude. Â Â 6.
Conseils pour réussir Travailler la stabilité et son niveau de ceintureÂ
vigilance mentale avant, pendant et après l'effort. Revoir régulièrement les katas précédents et répéter son kata e
pensant Â son bunka