

PROGRAMME ADULTES

Saison 2014-15

JAUNE (5^e Kyu)

KIHON :

<i>Positions</i>	Musubi Dachi	Hachiji Dachi	Moto Dachi	<i>Zazen</i>
	Shiko Dachi	NekoAshi Dachi	ZenKutsu Dachi	
<i>Défenses</i>	Shuto Uke		<i>Tate Shuto Uke</i>	<i>Gedan Shuto Barai</i>
	Jodan Age Uke	Gedan Barai		<i>(Otoshi) Tetsui Uke</i>
<i>Attaques de poings</i>	Seiken (Choku) Tsuki	Oï Tsuki		
<i>Attaques de pieds</i>	Mae Geri			
<i>Déplacements</i>	Ayumi Ashi	Hiki Ashi		
	Kamae			

KATA : Pinan Nidan

KIHON à 2

KUMITE : sautiller, esquiver, parer et toucher avec contrôle (au corps pour les poings, corps et tête pour les pieds)

ORANGE (4^e Kyu)

KIHON :

<i>Positions</i>	Heisoku Dachi	Heiko Dachi	Moto Dachi	Kiba Dachi
			ZenKutsu Dachi	KoKutsu Dachi (Shotokan)
<i>Défenses</i>	Uchi (Ude) Uke	Ude Barai	Morote Uke	
<i>Attaques de poings</i>	MaeTe Tsuki	Nukite	Gyaku Tsuki	
	Tetsui Uchi	Uraken uchi		
<i>Attaques de pieds</i>	Mawashi Geri			
<i>Déplacements</i>	Yori Ashi	Kaye Te		

KATA : Pinan Shodan

IPPON KUMITE : 1, 2, 3

KUMITE : esquiver, parer, contre-attaquer et toucher avec contrôle (cibles et techniques admises en compétition)

VERT (3^e Kyu)

KIHON :

<i>Positions</i>	Fudo Dachi	Sanchin Dachi	Kosa Dachi	KoKutsu Dachi (Shito-ryu)
<i>Défenses</i>	Juji Uke	Soto (Ude) Uke	Kosa Uke	Morote yoko Uke
<i>Attaques de bras</i>	Kizami Tsuki		Morote Tsuki	
	Shuto Uchi	Haito uchi		
	Mae Empi Uchi	Mawashi Empi Uchi	Ushiro Empi Uchi	
<i>Attaques de pieds</i>	Mikazuki Geri	Ura Mawashi Geri		
	Mae Hiza Geri	Ushiro Geri	Yoko Geri	
<i>Déplacements</i>	Tsugi Ashi			

KATA : Pinan Sandan + Pinan Yondan

IPPON KUMITE 1, 2, 3, + Mawashi Geri et Yoko Geri

KUMITE : décaler, esquiver, feinter, parer, bloquer, prendre l'initiative...balayages autorisés

BLEU (2^e Kyu)

KIHON :

<i>Positions</i>	Reinoji Dachii	Teiji Dachii		
<i>Défenses</i>	Otoshi Uke	Teisho Uke	Haishu Uke	
<i>Attaques de bras</i>	Ura Tsuki	Kagi Tsuki		
	Teisho Uchi	Haishu uchi		
	Yoko Empi Uchi			
<i>Attaques de pieds</i>	Gyaku Mikazuki Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Tobi Geri
	Mawashi Hiza Geri			Ashi Barai
<i>Déplacements</i>	Okuri Ashi			

KATA : Pinan Godan + 1 kata imposé parmi les 4 autres Pinans

JU IPPON KUMITE

KUMITE : *idem précédent* pour le Shiai Kumite + JU KUMITE**MARRON (1^{er} Kyu)**

KIHON :

<i>Positions</i>	Naifanshi dachi			Sagi Ashi Dachii
<i>Défenses</i>		Koken Uke	Kakete Uke	
<i>Attaques de bras</i>	Yama Tsuki	Mawashi Tsuki	Shita tsuki	Tate Tsuki
	Koken Uchi			
	Otoshi Empi Uchi			
<i>Attaques de pieds</i>	Fumikomi	Kakato Geri	Ushiro Ura Mawashi Geri	Nidan Geri
<i>Déplacements</i>	Mawari Ashi	O Mawari Ashi Ushiro Mawari Ashi		

KATA : Naifanshi Shodan + les 5 Pinans

KIHON IPPON KUMITE + JU IPPON KUMITE

SHIAI KUMITE + JU KUMITE

BUNKAÏ