

# « Progression en karaté du débutant au perfectionné »

## Programme ceinture bleue

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	<b>Okuri achi</b> : double pas <b>Reinoji dachi</b> : Debout, talons alignés (faible écart), pointe du pied arrière à 30° <b>Neko achi dachi</b> : Jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière, pied avant sur le koshi	Enchaînement de 2 à 3 mouvements en ligne avec changement de position (techniques choisies dans le programme)	Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	<b>Mawashi tsuki</b> : Coup de poing circulaire (crochet) <b>Kagi tsuki</b> : Frappe en crochet <b>Empi uchi (otoshi, uchiro)</b> : Frappe du coude (du haut vers le bas, en arrière) <b>Haïto uchi</b> : Frappe avec le profil supérieur de la main		
Techniques de pieds (keri waza)	<b>Tobi geri</b> : Coup de pied sauté <b>Ashi barai</b> : Balayage avec le pied <b>Uchiro ura mawashi geri</b> : Coup de pied retourné circulaire <b>Nami gaeshi</b> : Coup de pied remontant	Enchaînement multidirectionnel	Puissance et vitesse
Techniques défensives (uke waza)	<b>Teisho uke</b> : Frappe avec la paume de la main <b>Otoshi uke</b> : Blocage écrasant de haut en bas <b>Nagashi uke</b> : Blocage déviant		Détermination
			déplacements fluides

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Présentation (annonce du kata) Cérémonial (attitude, comportement pendant le kata) Concentration Equilibre et stabilité (sur les coups de pieds, les sauts, les frappes) Rythme et tempo : variation entre les temps rapides et lents, les enchaînements Regard (dans la direction du mouvement) Respect et puissance de chaque technique (surtout dans les enchaînements) Respiration et kiaï Respect du diagramme original du kata
Heian nidan	
Heian sandan	
Heian yodan	
Heian godan	

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri – yoko geri  Exécutés à gauche et à droite	-Respect des distances entre les attaques et les défenses -Puissance et détermination -Maîtrise et précision de la contre attaque (en la fixant pour bien la définir) -Kime (esprit de décision, précision et efficacité)
Jyu ippon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	-Stabilité et équilibre -Attitude et comportement général (esprit du karate do)