

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture orange

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Kiba dachi : Pieds parallèles, jambes fléchies, poids du corps au centre Fudo dachi : Jambe avant fléchie, écartement zenkutsu avec jambe arrière fléchie Tsugi achi : Pas chassé Yori achi : sursaut	-Enchaînement de 1 à 2 mouvements (techniques choisies dans le programme)	Bonne attitude corporelle Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Kizami tsuki : Frappe du poing avant avec effacement du buste Uraken : Frappe circulaire avec le revers du poing Gyaku tsuki : Frappe du bras arrière Nukite (yohon) : Attaque en pique de main Tate tsuki : Frappe du poing, celui-ci à la verticale		
Techniques de pieds (keri waza)	Mikazuki geri : Frappe avec l'intérieur du pied (teisoku) Yoko geri (kekomi) : Coup de pied de côté (rentrant) Fumikomi : Coup de pied écrasant		
Techniques défensives (uke waza)	Osae uke : Blocage de la main ouverte Uchi uke : Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras Morote uke : Double blocage de l'intérieur vers l'extérieur		

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Connaissance du kata
Heian nidan	Kiaï
	Les erreurs
	Rythme et tempo
	Présentation

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri	Bonne distance en attaque
Sambon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	Bonne coordination entre tori et uke