

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture jaune

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Hachiji dachi : Pieds tournés vers l'extérieur (écart de la largeur de hanche) Musubi dachi : Talons joints, pointes de pieds écartés Heisoku dachi : Debout, les pieds l'un contre l'autre Zenkutsu dachi : Genou avant fléchi à l'aplomb des orteils, jambe arrière tendu Kokutsu dachi : Jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière	Techniques réalisées en ligne (techniques choisies dans le programme)	Bonne attitude corporelle
Techniques offensives uchi waza	Choku tsuki : Sur place, frappe du poing dans l'axe du corps Oï tsuki : Frappe du poing dans l'axe du corps, avec un déplacement Tetsui uchi : Frappe en marteau		
Techniques de pieds keri waza	Mae geri : Coup de pied de face Mawashi geri : Coup de pied circulaire		
Techniques défensives uke waza	Gedan barai : Blocage bas avec le bras Age uke : Blocage haut avec le bras Soto uke : Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec le bras Shuto uke : Blocage avec le tranchant de la main		

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	-Connaissance du kata -Déplacement en maintenant les positions à la même hauteur -Kiai

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri	-Régularité des attaques
Gohon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki	-Tenir correctement les rôles de tori et uke -Techniques offensives et défensives spécifiques