

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture verte

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Heiko dachi : Pieds écartés et parallèles (debout) Shiko dachi : Position kiba dachi, avec les pointes de pieds tournés vers l'extérieur Kosa dachi : Jambes fléchies, pieds croisés Moto dachi : Petit zenkutsu (debout)	Enchaînement de 2 à 3 mouvements en ligne (techniques choisies dans le programme)	Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Maete tsuki : Frappe avec le poing avant Ura tsuki : Crochet au corps, paume tournée vers le haut Teisho : Frappe avec la paume de la main Kagi tsuki : Frappe en crochet Shuto uchi : Attaque circulaire avec le tranchant de la main Empi uchi (mae et yoko) : Frappe du coude (direct et sur le côté) Empi uchi (mawashi) : Attaque circulaire avec le coude		
Techniques de pieds (keri waza)	Ura mikazuki geri : Frappe en crochet avec le dessus du pied Ura mawashi geri : Coup de pied circulaire avec le talon Uchiro geri : Coup de pied vers l'arrière Hiza geri : Coup de genou	Enchaînement multidirectionnel	Puissance et vitesse
Techniques défensives (uke waza)	Mangi uke : Blocage double jodan et gedan		Détermination

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Présentation
Heian nidan	Concentration
Heian sandan	Equilibre et stabilité
Heian yodan	Rythme et tempo
	Respect des techniques et diagramme
	Respiration et Kiaï
	Puissance
	Les erreurs

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri – yoko geri	-Attention à la distance entre les attaques et les défenses
Jyu ippon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	-Puissance et détermination des attaques et des défenses
		-Stabilité et équilibre
		-Maîtrise de la contre-attaque (fixer le contre pour bien le définir)