



Techniques à savoir pour le passage de ceintures

Programme technique officiel international extrait
de la fédération française : programme bâti par l'organisation IKO

Orange à bleu

10e et 9e KYU (Ceinture orange):
(35 heures Minimum)

Kihon

Tachikata

Kokutsu dachi, Neko ashi dachi

Ido keiko

Kokutsu dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaison d'une seule technique du programme jusqu'à 9e kyu

Neko ashi dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaison d'une seule technique du programme jusqu'à 9e kyu

Zenkutsu dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaison d'une répétition d'une même technique du programme jusqu'à 9e kyu

Kata

Taikyoku sono san, Sokugi taikyoku sono ni, Sokugi taikyoku sono san

Stamina

Assouplissements au sol jambes écartées, faire toucher le sol avec la tête

30 pompes, 30 squats sautés, 30 redressements assis

30 secondes en équilibre sur les mains (soutenu par un partenaire)

Frapper en coup de pied sauté une cible situé à votre propre hauteur de taille +10 cm

Kumité

Yakusoku ippon kumité

Blocage sur une attaque simple de bras ou de jambe

Jiyu kumité

3 combats de 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité et le Kiai)

Connaissances générales

Savoir traduire et comprendre le sens réel de tout le programme ci-dessus