



Techniques à savoir pour le passage de ceintures

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

Marron à noire



Ceinture noire 1^e dan : Sempai

2^e et 1^e KYU (Ceinture marron)

Minimum 1 an (âge 12 et +)

Ido keiko

Déplacements en position de combat avec variations des angles de déplacement (kamae Kumité)

Kata

Pinan sono ichi ura, Pinan sono ni ura, Pinan sono san ura, Pinan sono yon ura,
Pinan sono go ura, Tensho, Saifa, Gekisai sho

Stamina

Assouplissements au sol jambes écartées, toucher le sol avec la poitrine

100 pompes, 100 squats sautés, 100 redressements assis, 90 secondes en équilibre sur les mains (soutenu par un partenaire)

Frapper en coup de pied sauté retourné (Tobi ushiro geri ou tobi ushiro mawashi geri, migi et hidari) une cible située à votre propre hauteur de taille + 30 cm

Kumité

Yakusoku ippon kumité

Combinaisons de blocages et de blocages / contre attaques en position de combat et en déplacement

Jiyu kumité

15 combats de 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité, le Kiai, la vitesse, la puissance, la respiration, l'endurance et l'opportunité des blocages / contre attaques, le rythme, l'opportunité des enchaînements et des changements de hauteur d'attaque, les déplacements)

Tameshiwari

Casser autant qu'il est demandé en compétition internationale

Connaissances générales

Test écrit

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

Avoir contribué au développement du dojo et de l'organisation et avoir donné des cours et arbitrer dans des compétitions locales ou nationales