

DIMANCHE 4 JUIN 2023

PASSAGE DE GRADES

ADO - ADULTES

SALLE DE KERBINIOU - SALLE N°2

8h30 : Arrivée des candidats & validation des inscriptions

9h00 - 11h00 : Passage de grades

11h00 - 11h30 : Délibération & Remise des ceintures

3 ÉPREUVES : KIHON - 2 KATA - KUMITÉ

BABY KARATÉ

SALLE DE KERBINIOU - SALLE N°2

13h15 : Arrivée des babys & validation des inscriptions

13h30 - 14h15 : Passage de grades & Remise des écussons

3 ÉPREUVES : PARCOURS - KATA BABY SHODAN - BABY COMBAT

ENFANTS

SALLE DE KERBINIOU - SALLE N°2

14h00 : Arrivée des enfants & validation de l'inscription

14h15 - 16h00 : Passage de grades

16h00 - 16h30 : Délibération & Remise des ceintures

3 ÉPREUVES : KIHON - 2 KATA - KUMITÉ | KATA PAR ÉQUIPES

DIMANCHE 4 JUIN 2023

PASSAGE DE GRADES

AVANT LE PASSAGE DE GRADES

PRÉPARER SON KEIKOGI ET SA CEINTURE

Propre & bien repassé
Pas besoin de document

A VOTRE ARRIVÉE

ANNONCER SA PRÉSENCE À ALEXANDRE

Je donne mon nom & prénom

JE M'ÉCHAUFFE TRANQUILLEMENT & JE RÉVISE

PENDANT LE PASSAGE

14h00 : Arrivée des enfants & validation de l'inscription

14h15 - 16h00 : Passage de grades

16h00 - 16h30 : Délibération & Remise des ceintures

KATA PAR CEINTURES

Ceinture Blanche-Jaunes

Taikyoku Shodan et Taikyoku Nidan (Connaissance générale)

Ceinture Jaune

Taikyoku Shodan et Nidan + Heian Shodan (Exécution parfaite)

Ceinture Jaune-Orange

Connaître les précédents + Heian Nidan (Connaissance générale)

Ceinture Orange

Connaître les précédents + Heian Nidan (Exécution parfaite)

Ceinture Orange-Verte

Connaître les précédents + Heian Sandan (Connaissance générale)

Ceinture Verte

Connaître les précédents + Heian Sandan (Exécution parfaite)

Ceinture Verte-Bleue

Connaître les précédents + Heian Yodan (Connaissance générale)

Ceinture Bleue

Connaître les précédents + Heian Yodan (Exécution parfaite)

Ceinture Bleue-Marron

Connaître les précédents + Heian Godan (Connaissance générale)

Ceinture Marron et Ceinture Noire

Les 5 Heian (Exécution parfaite) + Tekki Shodan (Exécution parfaite)

KUMITE - Techniques à réaliser

Ceinture Blanche-Jaunes

Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mae Geri + Mawashi Geri

Ceinture Jaune

Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mae Geri + Mawashi Geri (1 enchaînement *)

Ceinture Jaune-Orange

Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mae Geri + Mawashi Geri (3 enchaînements *)

Ceinture Orange

Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mae Geri + Mawashi Geri + Yoko Geri (3 enchaînements *)

Ceinture Orange-Verte

Les précédents + Ura Mawashi Geri (4 enchaînements *)

Ceinture Verte

Les précédents + Uraken + Ura Mawashi Geri (4 enchaînements *)

Ceinture Verte-Bleue

Les précédents + Ushiro Geri ou Ushiro Ura Mawashi Geri + Feintes (5 enchaînement *)

Notion de Blocages - Contres / Attaques sur différents niveaux

Ceinture Bleue

Les précédents + Ushiro Geri ou Ushiro Ura Mawashi Geri + Feintes (5 enchaînement *)

Notion de Blocages - Contres / Attaques sur différents niveaux

Ceinture Bleue-Marron

10 enchaînements différents * / Notion de Blocages - Contres /
Attaques sur différents niveaux / Notion de Sen no Sen - Go no Sen

Ceinture Marron et Ceinture Noire

10 enchaînements différents * / Notion de Blocages - Contres /
Attaques sur différents niveaux / Notion de Sen no Sen - Go no Sen

* 2-4 enchaînements