|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programme  pour  l'obtention  de  la ceinture  JAUNE | Dachi  (Positions) | Uke Waza  (Techniques de blocages) | Atemi Waza  (Techniques de frappes)  Tsuki & Geri | Unsoku & Ashi  (déplacements) | Kata | Kumite  (Assauts conventionnels) |
| Musubi Dachi | Gedan Barai | Choku Tsuki | Ayumi & Hiki Ashi  (avancer et reculer) | Heian Shodan | Gohon Kumite |
| Hachi Dachi | Age Uke | Kizami Tsuki | Mawari Ashi  (autour du pied avant) |  |  |
| Zenkutsu Dachi | Shuto Uke | Oi Tsuki | Ushiro Mawari Ashi  (autour du pied arrière) |  |  |
| Kokutsu Dachi |  | Gyaku Tsuki |  |  |  |
| Reinoji Dachi |  | Mae Geri |  |  |  |

**Kihon**: Une technique sur 3 pas en avant ou arrière

**Gohon Kumité** : Attaque sur 5 Pas

- Tori (Zenkutsu Dachi ) : 5 attaques (une technique soit Oi Tsuki Jodan ou Chudan, soit Mae Geri)

- Uke (Hachi- Dachi) : 5 Blocages + 1 contre après dernier blocage avec Kiai

|  |  |
| --- | --- |
| **GOHON KUMITE**  5 attaques, 5 défenses, 1 contre attaque  Déclinaison : Les attaques et défenses ne sont pas 5 fois les mêmes | * TORI et UKE partent soit en YOÏ soit en garde * TORI attaque 5 fois et avance sur chacune de ses attaques * UKE recule d'un pas sur chacune de ses 5 défenses et contre attaque au 5ème pas.   La nature des attaques et de la contre attaque sont clairement définies - Ce travail favorise une gestion importante de la distance autant pour TORI que pour UKE. |

**Critères de réussite pour les assauts conventionnels**

Prénom :

- Gestion de la distance

- Détermination des attaques

- Stabilité et équilibre

Avis :

- Rythme

- Précision et contrôle

- Zanshin (concentration, détermination, vigilance)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programme  pour  l'obtention  de  la ceinture  ORANGE | Dachi  (Positions) | Uke Waza  (Techniques de blocages) | Atemi Waza  (Techniques de frappes)  Tsuki & Geri | Unsoku & Ashi  (déplacements) | Kata | Kumite  (Assauts conventionnels) |
| Zenkutsu Dachi | Gedan Barai | Oi Tsuki /Uraken | Ayumi & Hiki Ashi  (avancer et reculer) | Heian Nidan | Sambon Kumite |
| Kokutsu Dachi | Age Uke | KizamiTsuki/Gyaku Tsuki | Mawari Ashi  (autour du pied avant) |  |  |
| Fudo Dachi | Shuto Uke | Mae Geri Kekomi/Keage | Ushiro Mawari Ashi  (autour du pied arrière) |  |  |
| Heiko Dachi | Uchi Uke | Yoko Geri Kekomi/Keage | Yori Ashi (Pas Glissé) |  |  |
|  | Soto Uke | Mawashi Geri (JB arrière) | Tsugi Ashi (Pas Chassé) |  |  |

**Kihon**: deux techniques sur 3 pas en avant ou arrière

**Sambon Kumité** : Attaque sur 3 Pas

- Tori (Zenkutsu Dachi ) : 3 attaques (Sambon Tsuki)

- Uke (Hachi- Dachi) : 3 Blocages libres + 1 contre après dernier blocage avec Kiai

|  |  |
| --- | --- |
| **SANBOM KUMITE**  3 attaques, 3 défenses, 1 contre attaque  Déclinaison : Les attaques et défenses ne sont pas 3 fois les mêmes | * TORI et UKE partent soit en YOÏ soit en garde * TORI attaque 3 fois et avance sur chacune de ses attaques * UKE recule d'un pas sur chacune de ses 3 défenses et contre attaque au 3ème pas.   La nature des attaques et de la contre attaque sont clairement définies - Ce travail favorise une gestion importante de la distance autant pour TORI que pour UKE. |

**Critères de réussite pour les assauts conventionnels**

- Gestion de la distance

Prénom :

- Détermination des attaques

- Stabilité et équilibre

- Rythme

- Précision et contrôle

Avis :

- Zanshin (concentration, détermination, vigilance)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programme  pour  l'obtention  de  la ceinture  VERTE | Dachi  (Positions) | Uke Waza  (Techniques de blocages) | Atemi Waza  (Techniques de frappes)  Tsuki & Geri | Unsoku & Ashi  (déplacements) | Kata | Kumite  (Assauts conventionnels) |
| Zenkutsu Dachi | Gedan Barai | Kizami & Oi Tsuki | Ayumi & Hiki Ashi  (avancer et reculer) | Heian Sandan | Kihon Ippon Kumité |
| Kokutsu Dachi | Age Uke | Gyaku Tsuki | Mawari Ashi  (autour du pied avant) |  |  |
| Fudo Dachi | Shuto Uke | Mae Geri Kekomi/Keage | Ushiro Mawari Ashi  (autour du pied arrière) |  |  |
| Heiko Dachi | Uchi Uke | Yoko Geri Kekomi/Keage | Yori Ashi (Pas Glissé) |  |  |
| Kiba Dachi | Soto Uke/Morote Uke | Mawashi Geri | Tsugi Ashi (Pas Chassé) |  |  |
|  | Arai Uke | Fumikomi | Okuri Ashi (Pas Croisé) |  |  |
|  | Hiza Uke (Jambe) | Uraken |  |  |  |

**Kihon**: Variations de techniques sur 3 pas en avant ou arrière. Techniques de jambes avant et arrière et **Kihon Multidirectionnel**: une ou deux techniques autour d'un axe

**Kihon Ippon Kumité** : Attaque sur 1 Pas

- Tori (Zenkutsu Dachi ) : Une attaque à la fois (techniques : Oi Tsuki Jodan /Chudan Mae Geri Chudan Yoko Geri Chudan Mawashi Geri

- Uke (Hachi- Dachi) : 1 Blocage libre + 1 contre avec Kiai

|  |  |
| --- | --- |
| **KIHON IPPON KUMITE**  1 attaque, 1 défense, 1 contre attaque | * UKE de face en YOÏ * TORI en garde à distance annonce clairement le niveau et la technique qu'il va utiliser pour attaquer   Seul le moment de l'attaque est inconnu |

**Critères de réussite pour les assauts conventionnels**

- Gestion de la distance

Prénom :

- Détermination des attaques

- Stabilité et équilibre

- Rythme

Avis :

- Précision et contrôle

- Zanshin (concentration, détermination, vigilance)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programme  pour  l'obtention  de  la ceinture  BLEUE | Dachi  (Positions) | Uke Waza  (Techniques de blocages) | Atemi Waza  (Techniques de frappes)  Tsuki & Geri | Unsoku & Ashi  (déplacements) | Kata | Kumite  (Assauts conventionnels) |
| Zenkutsu Dachi | Gedan Barai | Kizami & Oi Tsuki /Tate Tsuki | Ayumi & Hiki Ashi  (avancer et reculer) | Heian Yondan | Jiyu Ippon Kumité  (Combat semi libre) |
| Kokutsu Dachi | Age Uke | Gyaku Tsuki /Kage Tsuki | Mawari Ashi  (autour du pied avant) |  | Ju Kumité |
| Fudo Dachi | Shuto Uke | Mae Geri Kekomi/Keage | Ushiro Mawari Ashi  (autour du pied arrière) |  |  |
| Heiko Dachi | Uchi Uke | Yoko Geri Kekomi/Keage | Yori Ashi (Pas Glissé) |  |  |
| Kiba Dachi | Soto Uke/Morote Uke | Mawashi Geri | Tsugi Ashi (Pas Chassé) |  |  |
| Heisoku Dachi | Arai Uke | Fumikomi | Okuri Ashi (Pas Croisé) |  |  |
| Sanchin Dachi | Hiza Uke (Jambe) | Uraken |  |  |  |
| Kosa Dachi | Kakiwake Uke | Ushiro Geri |  |  |  |
|  |  | Ura Mawashi Geri |  |  |  |
|  |  | Hiza Geri |  |  |  |

**Kihon**: Variations de techniques sur 3 pas en avant ou arrière. Techniques de jambes avant et arrière et **Kihon Multidirectionnel**: une ou deux techniques autour d'un axe

**Jiyu Ippon Kumité** : l'attaquant n'a qu'une seule chance d'atteindre son adversaire avec l'attaque annoncée; l'attaquant nomme la technique et le niveau jodan ou chudan. Le défenseur doit bloquer en esquivant l'attaque puis contre-attaquer avant la fin du mouvement.

- Tori (Zenkutsu Dachi ) : Une attaque à la fois (techniques ; Oi Tsuki Jodan /Chudan Mae Geri Chudan Yoko Geri Chudan Mawashi Geri

- Uke (Hachi- Dachi) : 1 Blocage libre + 1 contre avec Kiai

**Critères de réussite pour les assauts conventionnels**

- Gestion de la distance

Prénom :

- Détermination des attaques

- Stabilité et équilibre

- Rythme

Avis :

- Précision et contrôle

- Zanshin (concentration, détermination, vigilance)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programme  pour  l'obtention  de  la ceinture  MARRON | Dachi  (Positions) | Uke Waza  (Techniques de blocages) | Atemi Waza  (Techniques de frappes)  Tsuki & Geri | Unsoku & Ashi  (déplacements) | Kata | Kumite  (Assauts conventionnels) |
| Zenkutsu Dachi | Gedan Barai | Kizami & Oi Tsuki /Tate Tsuki | Ayumi & Hiki Ashi  (avancer et reculer) | Heian Godan | Jiyu & jiyu Ippon Kumité |
| Kokutsu Dachi | Age Uke | Gyaku Tsuki /Kage Tsuki | Mawari Ashi  (autour du pied avant) |  | Ju Kumité |
| Fudo Dachi | Shuto Uke | Mae Geri Kekomi/Keage | Ushiro Mawari Ashi  (autour du pied arrière) |  |  |
| Heiko Dachi | Uchi Uke | Yoko Geri Kekomi/Keage | Yori Ashi (Pas Glissé) |  |  |
| Kiba Dachi | Soto Uke/ Morote Uke | Mawashi Geri | Tsugi Ashi (Pas Chassé) |  |  |
| Heisoku Dachi | Arai Uke | Fumikomi /Mikazuki Geri | Okuri Ashi (Pas Croisé) |  |  |
| Sanchin Dachi | Hiza Uke (Jambe) | Uraken |  |  |  |
| Kosa Dachi | Kakiwake Uke | Ushiro Geri |  |  |  |
| Moto Dachi | Juji Uke | Ura Mawashi Geri |  |  |  |
|  | Nagashi Uke | Hiza Geri |  |  |  |

**Kihon**: Variations de techniques sur 3 pas en avant ou arrière. Techniques de jambes avant et arrière et **Kihon Multidirectionnel**: une ou deux techniques autour d'un axe

**Jiyu Ippon Kumité** : l'attaquant n'a qu'une seule chance d'atteindre son adversaire avec l'attaque annoncée; l'attaquant nomme la technique et le niveau jodan ou chudan. Le défenseur doit bloquer en esquivant l'attaque puis contre-attaquer avant la fin du mouvement.

- Tori (Zenkutsu Dachi ) : Une attaque à la fois (techniques ; Oi Tsuki Jodan /Chodan Mae Geri Chudan Yoko Geri Chudan Mawashi Geri

- Uke (Hachi- Dachi) : 1 Blocage libre + 1 contre avec Kiai

**Critères de réussite pour les assauts conventionnels**

- Gestion de la distance

Prénom :

- Détermination des attaques

- Stabilité et équilibre

- Rythme

Avis :

- Précision et contrôle

- Zanshin (concentration, détermination, vigilance)