



# ADRÉNALINE KARATÉDO



## PROGRAMME DE CEINTURE BLANCHE BARRE JAUNE

**Niveau technique :** 50 points

**Heures d'entraînement :** 1 heures par semaine

**Heures minimales de pratique :**

- 5 ans : 55 heures
- 6 ans : 45 heures
- 7 ans : 40 heures
- 8 ans : 35 heures
- 9 ans : 30 heures
- 10 ans et plus : 25 heures



## DACHI WAZA (POSITIONS DE BASE)

Musubi-dachi



Heiko-dachi



Zenkutsu-dachi



Kamaete



## TSUKI WAZA (TECHNIQUES DE POING)

Jodan-tsuki



Chudan-tsuki



Gedan-tsuki



Gyaku-tsuki



Oi-tsuki



**UKE WAZA  
(TECHNIQUES DE BLOCAGE)**

Gedan-baraï



Age-uke



Chudan-yoko-uke



**GERI WAZA  
(TECHNIQUES DE PIED)**

Mae-geri



Mawashi-geri





## **KATAS**

Kata Shodan

---

Kata Nidan

---

Kata Sandan

---

Shoshin



## **CASCADES ET PARKOUR**

Roulade avant de protection

---

6 count