



ADRENALINE KARATÉDO



PROGRAMME

CEINTURE BRUNE

Niveau technique : 160 points

Heures d'entraînement : 6 heures par semaine

Heures minimales de pratique :

- 11 ans : 1000 heures
- 12 ans : 900 heures
- 13 ans : 850 heures
- 14 ans et plus : 800 heures



DACHI WAZA (POSITIONS DE BASE)

Jaune	Musubi-dachi
	Heiko-dachi
	Zenkutsu-dachi
	Kamaete
	Shiko-dachi
Orange	Han-zenkutsu-dachi
	Sanchin-dachi
	Neko-ashi-dachi
Verte	Heisoku-dachi
	Hachiji-dachi
	Kosa-dachi
Brune	Kokutsu-dachi
	Sagi-ashi-dachi



TSUKI WAZA (TECHNIQUES DE POING)

Jaune	Jodan-tsuki
	Chudan-tsuki
	Gedan-tsuki
	Gyaku-tsuki
	Oï-tsuki
	Jodan-gyaku-tsuki
	Chudan-gyaku-tsuki
	Gedan-gyaku-tsuki
	Jodan-oï-tsuki
	Chudan-oï-tsuki
Orange	Hiji-ate
	Uraken
	Awase-tsuki
Verte	Shuto-uchi
Bleue	Age-tsuki
Brune	Nukite
	Aito-uchi
	Kaiten-tsuki



UKE WAZA (TECHNIQUES DE BLOCAGE)

Jaune	Gedan-baraï
	Age-uke
	Chudan-yoko-uke
Bleue	Chudan-yoko-uchi
	Yoko-baraï
	Shuto-baraï
	Shuto-uke
	Kake-uke
	Mawashi-uke



GERI WAZA (TECHNIQUES DE PIED ET BALAYAGES)

Jaune	Mae-geri
	Mawashi-geri
Orange	Mae-tobi-geri
Verte	Ashi-baraï
	Ura-mawashi-geri
	Yoko-geri
	Hiza-ate
	O-Soto-Gari
Bleue	O-Goshi
	Mikazuki-geri
	Ushiro-geri
Brune	Ushiro-ura-mawashi-geri
	Yoko-tobi-geri



KATAS

Jaune	Kata Shodan
	Kata Nidan
	Kata Sandan
	Shoshin
	Kenshin Shodan
Orange	Kenshin Nidan
Verte	Gekisaï Daï Ichi
Bleue	Bassaï Daï
	Sanchin
Brune	Seienchin
	Seipaï



RANDORI (ESQUIVES EN COMBAT)

Jaune	Nagashi Shodan
	Nagashi Nidan
	Nagashi Sandan
Orange	Tenshin Jodan-oï-tsuki
	Tenshin Mae-geri
	Tenshin Mawashi-geri
	Nihon Kumite 1-2-3
	Randori Ichi No Kata
Verte	Ni Nin Gake Shodan
Bleue	Randori Ni No Kata
Brune	Ni Nin Gake Nidan
	Randori San No Kata



KIHON LEI SHU (ATTAQUES EN COMBAT)

Orange	Kihon Lei Shu 1-2-3
Verte	Kihon Lei Shu 4-5-6
Bleue	Kihon Lei Shu 7-8-9-10
Brune	Kihon Lei Shu 11-12-13-14

EXPÉRIENCES MULTIDISCIPLINAIRES



CASCADES

15 heures



JIU-JITSU

15 heures



PARKOUR

15 heures



MONTAGNES

Rougemont en 30 minutes

EXPÉRIENCES COMPÉTITIVES

- La Classique Karatédo
- L'Open de Montréal, La Coupe du Québec ou l'équivalent
- Une compétition amicale ou régionale de jiu-jitsu

ÉQUIVALENCE EN HEURES D'ENTRAÎNEMENT

- Stage ou entraînement semi-privé : 2 fois le nombre d'heures
- Entraînement privé : 3 fois le nombre d'heures
- Compétition de Karatédo : 2 heures kata, 3 heures combat
- Cours de jiu-jitsu : 1 heure
- Compétition de jiu-jitsu : 3 heures
- Cours de cascades ou parkour : 1 heure
- Expérience de plateau de tournage ou spectacle : 3 heures
- Entraînement en montagne : 2 heures