



# ADRENALINE KARATÉDO



## PROGRAMME CEINTURE JAUNE

**Niveau technique :** 60 points

**Heures d'entraînement :** 1,5 heures par semaine

**Heures minimales de pratique :**

- 6 ans : 120 heures
- 7 ans : 100 heures
- 8 ans : 90 heures
- 9 ans : 80 heures
- 10 ans : 70 heures
- 11 ans : 60 heures
- 12 ans : 50 heures
- 13 ans et plus : 40 heures



**DACHI WAZA**  
**(POSITIONS DE BASE)**

Musubi-dachi

---

Heiko-dachi

---

Zenkutsu-dachi

---

Kamaete

---

Shiko-dachi



**TSUKI WAZA**  
**(TECHNIQUES DE POING)**

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



**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

---

Kenshin Shodan



**RANDORI**  
**(ESQUIVES EN COMBAT)**

Nagashi Shodan

---

Nagashi Nidan

---

Nagashi Sandan



## CASCADES ET PARKOUR

Roulade avant de protection

---

Ukemi sur le dos

---

Flow out vault

---

Tic-tac

---

8 count

---

High fall basic

---

High fall back