



ADRENALINE KARATÉDO



PROGRAMME

CEINTURE ORANGE

Niveau technique : 100 points

Heures d'entraînement : 2,5 heures par semaine

Heures minimales de pratique :

- 6 ans : 280 heures
- 7 ans : 240 heures
- 8 ans : 200 heures
- 9 ans : 180 heures
- 10 ans : 160 heures
- 11 ans : 140 heures
- 12 ans : 120 heures
- 13 ans et plus : 100 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



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



UKE WAZA (TECHNIQUES DE BLOCAGE)

Jaune

Gedan-baraï

Age-uke

Chudan-yoko-uke



GERI WAZA (TECHNIQUES DE PIED)

Jaune

Mae-geri

Mawashi-geri

Orange

Mae-tobi-geri



KATAS

Jaune

Kata Shodan

Kata Nidan

Kata Sandan

Shoshin

Kenshin Shodan

Orange

Kenshin Nidan



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



KIHON LEI SHU
(ATTAQUES EN COMBAT)

Orange

Kihon Lei Shu 1-2-3



CASCADES ET PARKOUR

Jaune

Roulade avant de protection

Ukemi sur le dos

Flow out vault

Tic-tac

8 count

High fall basic

High fall back

Orange

Roulade arrière

Roulade debout

Ukemi sur le côté

Poirier

Speed vault

High fall face off