



ADRÉNALINE KARATÉDO



PROGRAMME CEINTURE VERTE

Niveau technique : 130 points

Heures d'entraînement : 3,5 heures par semaine

Heures minimales de pratique :

- 8 ans : 420 heures
- 9 ans : 380 heures
- 10 ans : 340 heures
- 11 ans : 300 heures
- 12 ans et plus : 260 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



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



UKE WAZA (TECHNIQUES DE BLOCAGE)

Jaune

Gedan-baraï

Age-uke

Chudan-yoko-uke



GERI WAZA (TECHNIQUES DE PIED ET BALAYAGES)

Jaune

Mae-geri

Mawashi-geri

Orange

Mae-tobi-geri

Ashi-baraï

Ura-mawashi-geri

Verte

Yoko-geri

Hiza-ate

O-Soto-Gari

O-Goshi



KATAS

Jaune	Kata Shodan
	Kata Nidan
	Kata Sandan
	Shoshin
	Kenshin Shodan
Orange	Kenshin Nidan
Verte	Gekisaï Daï Ichi



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



KIHON LEI SHU (ATTAQUES EN COMBAT)

Orange	Kihon Lei Shu 1-2-3
Verte	Kihon Lei Shu 4-5-6



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
Verte	Roulade sautée
	Roue
	Corbeau incliné
	Lazy vault
	Wall speed vault
	Tic-tac 2 pieds
	1/2 twist to face
	Quick flat back
	High fall 3/4 back