



## Techniques à savoir pour le passage de ceintures

Programme technique officiel international extrait  
de la fédération française : programme bâti par l'organisation IKO

### Bleu à jaune

8e et 7e KYU (Ceinture bleue)  
55 heures minimum

#### **Kihon**

##### **Tachikata**

Kake ashi dachi

##### **Tsuki**

Tettsui, Nukite, Shotei

##### **Uke**

Morote uke, Mawashi uke, Shuto mawashi uke

##### **Kokyu ho**

Ibuki

##### **Ido keiko**

Kokutsu dachi (maeni, sagari, mawate)

Shuto mawashi uke

Enkei gyaku tsuki

Sanchin dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaison d'une seule technique du programme jusqu'à 7e kyu

Kiba dachi (mae kosa, uchiro kosa, mawate)

Jun tsuki, Tettsui

Zenkutsu dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaisons de blocages et contre attaques

Combinaisons pieds et poings

##### **Kata**

Pinan sono ichi, Pinan sono ni, Sanchin

##### **Stamina**

Assouplissements au sol jambes écartées, toucher le sol avec les épaules

40 pompes, 40 squats sautés, 40 redressements assis

40 secondes en équilibre sur les mains (soutenu par un partenaire)

Frapper en coup de pied sauté une cible situé à votre propre hauteur de taille + 15 cm

##### **Kumité**

##### **Yakusoku ippon kumité**

Blocage sur une attaque simple / contre attaques variées et multiples de bras ou de jambe

##### **Jiyu kumité**

5 combats de 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité, le Kiai, la vitesse, la puissance, la respiration, l'endurance et l'opportunité des blocages / contre attaques)

Connaissances générales