



## Techniques à savoir pour le passage de ceintures

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

---

### Verte à marron

---

4e et 3e KYU (Ceinture verte)  
100 heures minimum

#### **Ido keiko**

Déplacements en position de combat (kamae kumité)  
Mae, Ushiro Kosa (sagari)

#### **Kata**

Pinan sono go, Taikyoku sono ichi ura, Taikyoku sono ni ura, Taikyoku sono san ura  
Gekisai dai

#### **Stamina**

Assouplissements au sol jambes écartées, toucher le sol avec la poitrine  
60 pompes, 60 squats sautés, 60 redressements assis  
60 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 + 30 cm

#### **Kumité**

#### **Yakusoku ippon kumité**

Combinaisons de blocages et de blocages / contre attaques en position de combat et en déplacement

#### **Jiyu kumité**

10 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, le rythme, l'opportunité des enchaînements et des changements de hauteur d'attaque, les déplacements)

Connaissances générales

#### **Test écrit**

Savoir traduire et comprendre le sens réel de tout le programme ci-dessus

Tameshiwari

Casser autant qu'il est demandé en compétition internationale