



Techniques à savoir pour le passage de ceintures

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

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

Jaune à verte

6e et 5e KYU (Ceinture jaune)
70 heures minimum

Kihon

Tsuki

Koken uchi (chudan, jodan)
Haito uchi
Morote tsuki

Uke

Koken uke
Haito uke
Jyuji uke

Ido keiko

Kaiten ido
Dako ido (Yonju go)

Kata

Pinan sono san, Pinan sono yon, Yantsu, Tsuki no kata

Stamina

Assouplissements au sol jambes écartées, toucher le sol avec les épaules
50 pompes, 50 squats sautés, 50 redressements assis
50 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 + 20 cm

Kumité

Yakusoku ippon kumité

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

Jiyu kumité

7 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

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