



ecolekaratemarais@gmail.com

Passage de grade

Rappel : le passage de grade marque une étape dans la progression et l'apprentissage du karaté. Il est symbolisé par l'évolution de la couleur de la ceinture.

Le programme pour le grade supérieur s'articule autour de 6 types de démonstration :

- Kihon : exécution de techniques seul dans le vide → connaître le nom de la technique et l'exécuter correctement dans la posture et avec le déplacement correspondant
- Ciblage : exécution de techniques frappées sur cible → exécuter une technique correcte, respecter la distance de frappe et être précis dans la frappe
- Kata : exécuter le kata correspond au grade présenté seul avec détermination et sans erreur
 - Ceinture jaune : Heian Shodan (1^{er} kata)
 - Ceinture orange : Heian Nidan (2^e kata)
 - Ceinture verte : Heian Sandan (3^e kata) et Tekki Shodan
 - Ceinture bleue : Heian Yodan (4^e kata) et Tekki Shodan
 - Ceinture marron : Heian Godan (5^e kata) et Tekki Shodan
- Bunkai (application du kata) :
 - Proposer : 3 séquences du kata de la ceinture présentée
 - dont une extraite de Tekki Shodan obligatoirement pour accéder à la ceinture bleue et à la ceinture marron
- Kumite codifié :
 - Jusqu'à la ceinture verte : Sanbon kumite (attaque/défense avec partenaire sur 3 pas) :
 - Enfants : 3 attaques à travailler (Oï tsuki jodan, Oï tsuki chudan et Mae geri)
 - Ados/adultes : 5 attaques à travailler (Oï tsuki jodan, Oï tsuki chudan, Mae geri, Mawashi geri et Yoko geri)
 - A partir de la ceinture verte : Ipon kumite (attaque/défense avec partenaire sur 1 seul pas) – Tori est en garde, Uke est en position d'attente Hachiji Dachi
 - 5 attaques à travailler : Oï tsuki jodan, Oï tsuki chudan, Mae geri, Mawashi geri et Yoko geri
- Randori : combat souple avec protections pour évaluer la gestion de la distance, la variété des techniques proposées, la capacité à travailler et à laisser travailler l'autre.