

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



PASSAGE DE GRADES KHERLYBATZ 2022



PASSAGE DE GRADES sous la responsabilité technique de PHILIPPE BABIN CN 6^{ème} DAN BE2



DESCRIPTIF DU PASSAGE DE GRADES



Les BABY 3/4/5 ans

A Noël ils effectuent une prestation technique avec un objectif à atteindre. La réussite aux épreuves permet d'obtenir une médaille de KARATE

En juin ils auront un passage de grades EN CLUB CEINTURE BLANCHE AVEC 2 LISERETS JAUNE (ils ne connaissent pas de kata)

Les ENFANTS 6/7/8 ans

A Noël ils effectuent une prestation technique avec un objectif à atteindre. La réussite aux épreuves permet d'obtenir une médaille de KARATE

En juin, ils participeront au PASSAGE DE GRADES des 3 DOJO.

Les ENFANTS 9 ans et +

2 passages POSSIBLE dans la saison

1 à Noël en club aux heures des cours

1 en juin avec les 3 clubs

Les ADOS/ADULTES

2 passages POSSIBLE dans la saison

1 à Noël en club aux heures des cours

1 en juin avec les 3 clubs

PROGRAMME TECHNIQUE

Les BABY 3/4/5 ANS

SOCIALISATION +++

Roulade avant et roulade arrière

JODAN AGE UKE

GEDAN BARAI

ZEN KUTSU DACHI

TSUKI

MAEGERI

MAWASHI GERI

RAMPER

SAUTER

CLOCHE PIED

PIEDS JOINTS

LATERALISATION +++

L'enseignant va créer un enchaînement adapté aux enfants de 3/4/5 ans et qu'ils devront reproduire seul en juin face aux parents.

Les ENFANTS 7 ans et +

GRADES	1 KATA	2 KATA	KIHON	RANDORI	KIHON IPPON KUMITE
BLANCHE JAUNE	Taikyoku shodan	Taikyoku shodan	NON	OUI	NON
JAUNE	Taikyoku shodan	HEIAN SHODAN	OUI	OUI	NON
JAUNE ORANGE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	OUI	OUI	NON
ORANGE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	OUI	OUI	2 à exécuter d'un seul coté TSUKI JODAN – TSUKI CHUDAN
ORANGE VERTE	LIBRE	IMPOSE parmi Heian shodan ou Nidan ou sandan	OUI	OUI	3 à exécuter d'un seul coté TSUKI JODAN – TSUKI CHUDAN MAE GERI CHUDAN

Pour la ceinture ORANGE/VERTE 2 KATA DISTINCTES SERONT EFFECTUES

LES ENFANTS ADOS ADULTES MATIN

GRADES	1 KATA	2 KATA	KIHON	RANDORI 2mns	KIHON IPPON KUMITE	SELF DEFENSE	BUNKAI	TEST PHYSIQUE
BLANCHE JAUNE	Taikyoku shodan	Taikyoku shodan	NON	OUI	NON	NON	NON	NON
JAUNE	Taikyoku shodan	HEIAN SHODAN	OUI	OUI	NON	OUI 1 TECHNIQUE	NON	OUI
JAUNE ORANGE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	OUI	OUI	NON	OUI 2 TECHNIQUES	NON	OUI
ORANGE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	OUI	OUI	2 TSUKI 1 JODAN 1 CHUDAN	OUI 2 TECHNIQUES	NON	OUI
ORANGE VERTE	LIBRE	IMPOSE parmi Heian shodan ou Nidan ou sandan	OUI	OUI	3 attaques TSUKI JODAN TSUKICHUDAN MAE GERI CHUDAN	OUI 3 TECHNIQUES	NON	OUI
VERTE	LIBRE	IMPOSE	OUI	OUI	4 (2 tsuki et 2 geri)	OUI 4 TECHNIQUES	NON	OUI
VERTE BLEUE	LIBRE	IMPOSE	OUI	OUI	5 (2 tsuki et 3 geri)	OUI 5 TECHNIQUES	NON	OUI
BLEUE	LIBRE	IMPOSE	OUI	OUI 2	5 D/G (2 tsuki et 3 geri)	OUI 6 TECHNIQUES	3 PASSAGES d'un KATA	OUI
BLEUE MARRON	LIBRE	IMPOSE	OUI	OUI 2	5 D/G (2 tsuki et 3 geri)	OUI 6 TECHNIQUES	TOUT LE KATA Au choix du candidat	OUI
BLEUE MARRON	LIBRE	IMPOSE	OUI	OUI 2	5 D/G (2 tsuki et 3 geri)	OUI 6 TECHNIQUES	OUI 1 passage des 6 kata du SHODAN soit 6 bunkai	OUI

KATA TIRE AU SORT EN ARRIVANT AU PASSAGE DE GRADES

parmi cette liste

	PROGRAMME KATA					
ORANGE VERTE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN			
VERTE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN			
VERTE BLEUE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN	HEIAN YONDAN		
BLEUE	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN	HEIAN YONDAN		
BLEUE MARRON	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN	HEIAN YONDAN	HEIAN GODAN	
MARRON	HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN	HEIAN YONDAN	HEIAN GODAN	TEKKI SHODAN

Le candidat doit présenter 2 KATA DIFFERENTS

SELF DEFENSE au choix du jury

1. SAISIE POIGNET D'UNE MAIN DE FACE
2. SAISIE D'UNE MAIN EN CROISE
3. SAISIE DU POIGNET PAR DEUX MAINS
4. SAISIE LATERALE EPAULE
5. SAISIE LATERALE POIGNET
6. SAISIE ARRIERE D'UN POIGNET
7. SAISIE ARRIERE DES DEUX POIGNETS
8. ENCERCLEMENT FACE (entre épaule et coude)
9. ENCERCLEMENT ARRIERE
10. ETRANGLEMENT FACE
11. ETRANGLEMENT COTE
12. ATATQUE BATON HAUT EN BAS
13. ATTAQUE BATON CIRCULAIRE
14. ATTAQUE SAISIE COL + CROCHET
15. ATTAQUE POUSSEE + LOW KICK

TEST PHYSIQUE à partir de 12 ans

12/14 ANS = 8 **POMPES** - 10 **FLEXIONS** – 10 **RUADES**

15/17 ANS = 2 x 6 **POMPES** – 15 **FLEXIONS** + **MAE GERI** – 10 **RUADES**

18 ANS ET + = 2 X 10 **POMPES** ou 2 **PLANCHES** de 1'15 - 2 X 15 **FLEXIONS MAEGERI** 1er SERIE ET **MAWASHI GERI** 2^E SERIE – 20 **RUADES**

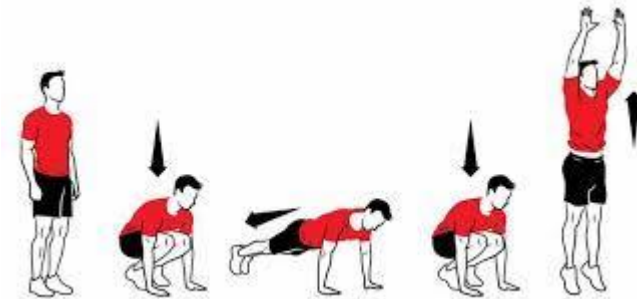
PAO 5 **TSUKIS** D/G – 5 **MAE GERI** D/G – 5 **MAWASHI GERI** D/G



FLEXION OU SQUAT



FLEXION OU SQUAT



RUADE OU BURPEE