



Karaté Shorin-Ryu  
Mascouche

## Examen de ceinture JAUNE

### Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant 3 mois au minimum.
- Attitude **exemplaire** avant, pendant et après les cours

### Examen

1. **Connaître** les différentes étapes du **Salût**
2. **Savoir** attacher sa **ceinture** de karaté.
3. **Savoir** compter en Japonais de **1 à 10**.
4. Maîtrise du **Naihanchi Shodan**.
5. **A) Mae geri B) Yoko geri C) Mawashi geri**  
Jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki**.
6. **Tsuki multiples (environ quinze 15 secondes sans arrêt)**.
7. **2 Combats** avec équipement ou simulés avec un partenaire.
8. *\*Les techniques doivent être exécutées trois (3) fois de chaque côté.*

**Éligibilité à la prochaine ceinture (jaune/orange) :** *Minimum de 3 mois de cours suivant cette ceinture, maîtriser le Nihanchi Shodan, le Kihon Kata Itchi et posséder son équipement de combat (18 ans et -).*