



Karaté Shorin-Ryu
Mascouche

Examen de ceinture JAUNE-ORANGE

Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant 3 mois au minimum après le passage de la ceinture jaune.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.
- Posséder son **équipement de combat** (17 ans et moins).

Examen

1. Maîtrise du **Naihanchi Shodan** et du **Kihon Kata Itchi**.
2. Position **hachiji dachi** (3x/chaque côté) : **Age Uke** suivi d'un **gyaku tsuki**.
3. Position **hachiji dachi** (3x/chaque côté) : **Soto Uke** suivi d'un **gyaku tsuki**.
4. Enchaînement de **Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri** suivi d'un **gyaku tsuki**.
5. **Suberi mae geri** avec jambe avant suivi d'un **gyaku tsuki**.
6. **Tsuki** vers l'avant suivi d'un **tsuki** en reculant.
7. **Combats (2)** avec équipement (*obligatoire pour les 17 ans et moins*)
(*Bouclier pour ceux qui ne font pas de combat avec équipement*)

Les techniques doivent être exécutées **cinq (5) fois de chaque côté (sauf exceptions)*

Éligibilité à la prochaine ceinture (orange) : Minimum trois (3) mois de cours complet suivant cette ceinture et maîtrise des Naihanchi Shodan, Kihon Kata Ni, Kihon Kata San.