



Karaté Shorin-Ryu
Mascouche

Examen de ceinture ORANGE

Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant 3 mois au minimum après le passage de la ceinture jaune-orange.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.

Examen

1. Maîtrise du **Naihanchi Shodan**, du **Kihon Kata Ni** et du **Kihon Kata San**.
2. Position **hachiji dachi** : **Age uke**, suivi d'un **Soto uke** enchaîné d'un **gyaku tsuki**.
3. Enchaînement de **Mae geri**, **Yoko geri** et **Mawashi geri** suivi d'un **gyaku tsuki**.
4. **Suberi mae geri** avec jambe avant suivi d'un **gyaku tsuki**.
5. **Tobi mae geri** suivi d'un **gyaku tsuki**.
6. **Uraken** suivi d'un **gyaku tsuki**.
7. **Combats (2)** avec équipement (*obligatoire pour les 17 ans et moins*). (*Bouclier intensif pour ceux qui ne font pas de combat avec équipement*)

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

Éligibilité à la ceinture orange-verte : *Minimum de trois (3) mois de cours et maîtrise du Kihon Kata Yon, Kihon Kata Go et Pinan Nidan.*