



Examen de ceinture ORANGE-VERTE

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant 3 mois au minimum après le passage de la ceinture orange.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.

Examen

1. Maîtrise du **Naihanchi Shodan**, du **Kihon Kata Yon**, du **Kihon Kata Go** et du **Pinan Nidan**.
2. Position **hachiji dachi** : **Age uke** enchaîné d'un **soto uke** et d'un **gedan baraï** suivi d'un **gyaku tsuki**.
3. A) Suberi **mawashi geri** B) Suberi **yoko geri**
(avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki** main arrière)
4. A) Tobi **mae geri** B) Tobi **mawashi geri**
(suivi d'un **uraken** et d'un **gyaku tsuki**)
5. A) **Yoko geri** croisé

(Croisé arrière suivi d'un **gyaku tsuki**)
6. **Crochet** (main avant) suivi d'un **gyaku tsuki** (main arrière) avec saut avant.
7. **Combats (3)** 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 verte : *Minimum de trois (3) à six (6) mois de cours et maîtrise du Naihanchi Shodan, Naihanchi Nidan, Kihon Kata Go et Pinan Shodan.*