



Examen de ceinture VERTE

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant **3 à 6 mois** au minimum après le passage de la ceinture orange-verte.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours
- Connaître la section *Examen par cœur* pour le jour de l'examen.

Examen

1. Maîtrise du **Naihanchi Shodan**, du **Naihanchi Nidan**, du **Pinan Shodan** et du **Pinan Nidan**
2. Enchaînement de **mae geri** et **yoko geri** et **mawashi geri** suivi d'un d'un **gyaku tsuki**.
3. **Mawashi geri** enchainé d'un **ura ushiro geri** (**jambe déposée à l'avant**), suivi d'un **gyaku tsuki**.
4. **A) Mawashi geri B) Yoko geri C) Ura mawashi geri**
(Coup de pied croisé jambe avant suivi d'un **uraken gyaku tsuki**)
5. **Tobi Ura mawashi geri** suivi d'un **gyaku tsuki**
6. **Gyaku tsuki** en avançant et en reculant (dans le même enchaînement).
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.*