



Examen de ceinture BLEUE

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant **6 mois** au minimum après le passage de la ceinture 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 **Kihon kata Yon**, des **Naihanchi Shodan et Nidan** (en un seul enchaînement), **Pinan Sandan, Pinan Yondan, Wansu** et du **Bô Kihon Itchi**.
2. Enchaînement de **mae geri, mawashi geri, yoko geri et ura mawashi geri (gyaku tsuki** après chacun des coups de pied).
3. **Tobi ushiro yoko geri** suivi d'un **gyaku tsuki**.
(Jambe déposée à l'avant).
4. **Suberi mawashi geri (2 coups de suite)** avec jambe avant, suivi d'un **gyaku tsuki**.
5. A) **Yoko geri** B) **Mawashi geri** C) **Ura Mawashi geri**
(**Suberi** (jambe arrière) suivi d'un **uraken** et d'un **gyaku tsuki**)
6. **Tobi ura mawashi geri** (se retourner et refaire le même coup de pied vers l'arrière et revenir en position initiale) (seulement 5 répétitions).



Karaté Shorin-Ryu
Mascouche

Examen de ceinture BLEUE

7. Tobi **uraken** suivi d'un **gyaku tsuki**.
(Deux fois la même technique sur le même compte)

8. Une (1) technique (avec les mains) de **brisage de planches** **
 - Moins de 18 ans : 1 planche d'épaisseur
 - 18 ans et plus : 2 planches d'épaisseur

9. **Combats (3 combats de 2 min** (1min de repos entre chacun des combats)) 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.*

*** Les planches doivent être en pin et avoir la mesure suivante : 12 pouces hauteur x 12 pouces de largeur x $\frac{3}{4}$ de pouces d'épaisseur.*