



一般社団法人

Karate Shorin-Ryu Shubukan
Mascouche

Examen de ceinture JAUNE-ORANGE

Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant deux (2) sessions complètes 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).
- Participation à un (1) stage de katas.

Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Shodan** et **Kihon Kata Itchi**.
2. **Bunkai** du **Kihon Kata Itchi** (age uke).
3. **Shiko dachi**, **Age Uke** et **Chudan tsuki**.
4. Enchaînement de **Mae geri**, **Yoko 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 **cing (5) fois de chaque côté (sauf exceptions)*