



一般社団法人

Karate Shorin-Ryu Shubukan
Mascouche

Examen de ceinture ORANGE

Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant deux (2) sessions complètes au minimum après le passage de la ceinture jaune-orange.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.
- Participation à un (1) stage de katas.

Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Shodan, Kihon Kata Ni, Pinan Shodan et Pinan Nidan.**
2. Bunkai du **Pinan Nidan.**
3. **Shiko dachi : chudan tsuki.**
4. Enchaînement de **Mae geri, Yoko geri et Mawashi geri** suivi d'un **gyaku tsuki.**
5. **Suberi mawashi geri** avec jambe avant suivi d'un **gyaku tsuki.**
6. **Tobi mae geri** suivi d'un **gyaku tsuki.**
7. **Uraken** suivi d'un **gyaku tsuki.**
8. **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.*