



一般社団法人

Karate Shorin-Ryu Shubukan  
Mascouche

# Examen de ceinture ORANGE-VERTE

## Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant deux (2) sessions complètes au minimum après le passage de la ceinture 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, Kihon Kata San** et du **Pinan Sandan**.
2. Bunkai du **Pinan Sandan**.
3. Shiko **dachi** : **jodan, chudan** et **gedan tsuki**.
4. A) Suberi **mawashi geri**    B) Suberi **yoko geri**  
(avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki**)
5. A) Tobi **mawashi geri**    B) Tobi **yoko geri**  
(suivi d'un **gyaku tsuki**)
6. **Yoko geri** croisé (arrière suivi d'un **gyaku tsuki**)
7. **Crochet** (main avant) suivi d'un **gyaku tsuki** (main arrière) avec saut avant.
8. **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.*