



Examen de ceinture VERTE

Prérequis

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

Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Shodan, Kihon Kata Yon, Kihon Kata Go, Pinan Sandan et Pinan Yondan.**
2. Bunkai du **Pinan Sandan.**
3. **Shiko dachi** : jodan, chudan et gedan tsuki.
4. Enchaînement de **mae geri** et **yoko geri** et **mawashi geri** suivi d'un d'un **gyaku tsuki.**
5. **Mawashi geri** enchainé d'un **ura ushiro geri** (jambe déposée à l'avant), suivi d'un **gyaku tsuki.**
6. **A) Mawashi geri B) Yoko geri C) Ura mawashi geri**
(Coup de pied croisé jambe avant suivi d'un **uraken gyaku tsuki**)
7. **Tobi Ura mawashi geri** suivi d'un **gyaku tsuki**
8. **Gyaku tsuki** en avançant et en reculant (dans le même enchaînement).



一般社団法人

Karate Shorin-Ryu Shubukan
Mascouche

Examen de ceinture VERTE

9. **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.*

Page 2/2