



Examen de ceinture BRUNE

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant deux (2) sessions complètes au minimum après le passage de la ceinture bleue.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours
- Connaître la section *Examen par cœur* pour le jour de l'examen.
- Forme physique exemplaire. L'examen se déroule à un rythme soutenu.
- Participation à deux (2) stages de katas.

Examen

1. Maîtrise des katas : **Naihanchi Sandan, Pinan Shodan, Pinan Godan, Anan et Bô Kihon Ni.**
2. Bunkai du **Naihanchi Sandan** et **Pinan Godan.**
3. **Shiko dachi** : jodan, chudan et gedan tsuki. Age uke, uchi uke, shuto uke, gedan barai et kosa uke.
4. Enchaînement de **mae geri, yoko geri** et **mawashi geri** avec jambe arrière, suivi d'un **gyaku tsuki (5 fois au corps et 5 fois le plus haut possible)**
5. **A) Tobi mae geri B) Tobi yoko geri C) Tobi mawashi geri** (se retourner et refaire le même coup de pied vers l'arrière et revenir en position initiale) - Répétition de 5 seulement (sans changement de jambe).
6. **Ashi barai** jambe arrière enchaîné d'un **mawashi geri** et d'un **yoko geri** suivi d'un **uraken** et d'un **gyaku tsuki**



一般社団法人

Karate Shorin-Ryu Shubukan
Mascouche

Examen de ceinture BRUNE

- 7. Combats (4 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 de pied doivent être exécutées cinq (5) fois de chaque côté.*

Page 2/2