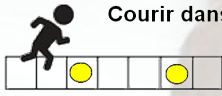


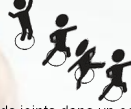
ENFANTS DEBUTANTS



Courir dans une échelle

Courir dans une échelle. Lorsqu'il y a un cône, poser un pied à gauche et un pied à droite, l'un après l'autre, puis reprendre la course.

Coordination poing/pied



Sauter pieds joints dans un cerceau rebondir et sortir les pieds de chaque côté du même cerceau en faisant oie zuki jodan. Recommencer au cerceau suivant, mais de l'autre côté

Equilibre



Traverser une poutre, sans tomber, en faisant deux mae geri sans poser le pied, pour passer par-dessus les barres

Gedan barai



Faire Gedan Barai sur 10 pas sans compter

Mae geri



Mae geri sur 10 pas, sans compter

Mawashi geri



Faire 5 mawashi geri jambe arrière, dans une ceinture accrochée à un cerceau

Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas, tout seul, sans compte

Soto uke



Faire soto uke sur 10 pas sans compter

Oie zuki / Mae geri



Faire oie zuki dans le cerceau
Passer sous la barre
Faire mae geri dans l'autre cerceau
Re-passer sous la barre
A nouveau oie zuki dans le Premier cerceau...

Kata



Effectuer le kata Heian shodan, sans compter.
Si kata non connu, possibilité de faire Taykyoku shodan, mais avec pénalité de 2 points sur la notation

Kumité: gyaku zuki



En dynamique, gyaku zuki dans un sac de frappe 10 fois, sans compter

Kumité: blocage et contre-attaque



En dynamique, sur un gyaku zuki, blocage et contre-attaque gyaku zuki 10 fois, sans compter

Kumité: kisami mawashi geri



En dynamique, pas chassé puis kisami mawashi geri dans un sac de frappe 10 fois, sans compter

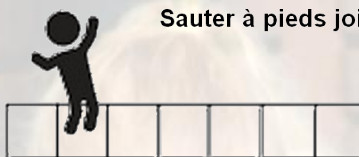
ATELIERS BABY-KARATE 1

Courir dans des cerceaux



Courir dans des cerceaux, sans croiser les pieds

Sauter à pieds joints:



Sauter à pieds-joints dans une échelle.

Sauter à cloche-pied



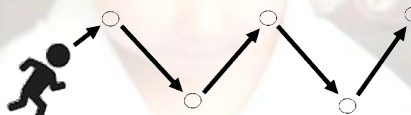
Sauter à cloche-pied dans une échelle.

Zig zag



Courir en zig zag autour des cônes

Toucher des cerceaux au sol



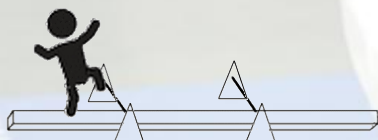
Aller toucher des cerceaux posés au sol, une à gauche, une fois à droite, une fois à gauche. Ne pas poser les genoux au sol, ne pas se laisser tomber, poser la main dans le cerceau.

Roulade



Monter sur le tapis, effectuer une roulade en étant soutenu par l'animateur. Une main posée sur la nuque et une autre qui pousse l'enfant.

Equilibre



Traverser une poutre, sans tomber, en passant par dessus des barres

Grimper



Monter sur le premier tapis, grimper sur le gros tapis puis descendre sans sauter, sur le ventre ou sur le dos

Ramper



Passer sous une barre en rampant, se relever et enjamber une seconde barre, puis passer à nouveau sous une troisième barre

Kihon ippon kumité



Un attaquant et un défenseur. Travail debout. L'un fait un coup de poing visage et l'autre fait age uke lorsque l'animateur compte. Puis on change d'attaquant et de défenseur. 10 coups de poings et 10 blocages

Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas. L'animateur compte.

Mae geri



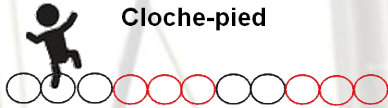
Mae geri sur 10 pas. L'animateur compte.

Age uke



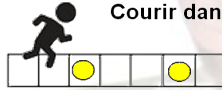
Age uke sur 10 pas. L'animateur compte.

ATELIERS BABY-KARATE 2



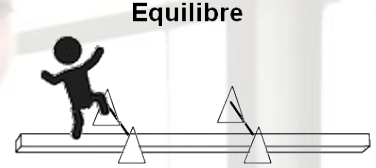
Cloche-pied

Cloche-pied dans les cerceaux. Lorsque je change de couleur, je change de pied



Courir dans une échelle

Courir dans une échelle. Lorsqu'il y a un cône, poser un pied à gauche et un pied à droite, l'un après l'autre, puis reprendre la course.



Equilibre

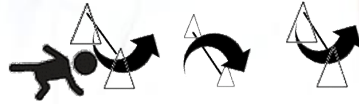
Traverser une poutre, sans tomber, en faisant un mae geri pour passer par dessus les barres

Grimper



Grimper sur le gros tapis puis sauter pour descendre. Atterrir sur les pieds

Ramper



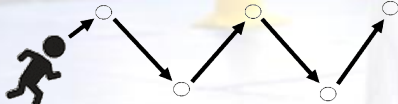
Passer sous une barre en rampant, se relever et enjamber une seconde barre, puis passer à nouveau sous une troisième barre

Roulade



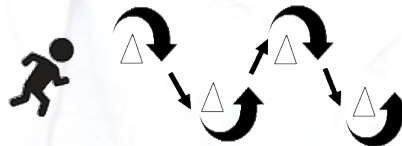
Monter sur le tapis et effectuer une roulade seul.

Toucher des cerceaux au sol



Aller toucher des cerceaux posés au sol, une fois à gauche, une fois à droite, une fois à gauche... Ne pas poser les genoux au sol, ne pas se laisser tomber, poser la main dans le cerceau.

Zig zag



Courir en zig zag autour de cônes décalés

Age uke



Age uke sur 10 pas, sans compter

Mae geri



Faire mae geri dans le cerceau
Passer sous la barre
Faire mae geri dans l'autre cerceau
Re-passer sous la barre
A nouveau mae geri dans le Premier cerceau...
5 aller-retour

Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas, tout seul, sans compter.

Kihon Ippon Kumité



Uniquement oie zuki jodan
3 fois l'attaque.
Kihon ippou kumité classique, mais l'animateur donnera les consignes: en voi, l'attaquant recule la jambe droite, on annonce "oie zuki jodan", ich.
Le défenseur doit reculer la jambe droite.

Kata



Kata Taykyoku shodan
Uniquement la première partie,
jusqu'au 3ème oie zuki chudan et kiaï
Sans compter