



Annecy Dojo Karaté organise

2ème Open Régional

de

Baby-Karaté

et enfants

Poussins débutants et avancés
Pupilles débutants

Parcours de motricité
et karaté

Dimanche 11 juin 2017

Salle Châtenoud

Parc des Sports

74000 Annecy

Un grand parcours de 12 ateliers
Récompense pour tous
les enfants !!!

Informations et inscriptions :

www.annecy-karate.com

Buvette et sandwichs

Avec le soutien de:

La Ville d'Annecy



La ligue Rhône-Alpes
de Karaté



Le Comité Départemental
de la Haute-Savoie



PROGRAMME PREVISIONNEL

Cette compétition est ouverte à tous les karatékas en herbes (entre 3 et 10 ans) qui sont nés entre 2007 et 2014.

Nous demanderons à chaque club de fournir un ou deux arbitres (arbitres, professeurs, compétiteurs ou parents).

CATEGORIE

Horaire des contrôles

Baby-Karaté 1

9h30-10h00

Nés en 2013 et 2014

Début de la compétition à 10h30

CATEGORIE

Horaire des contrôles

Baby-Karaté 2

11h-11h30

Nés en 2011 et 2012

Début de la compétition à 12h

Remise des récompenses

CATEGORIE

Horaire des contrôles

Poussins et pupilles débutants

13h00-13h30

(Ceinture blanche et blanche/jaune)

Début de la compétition à 14h00

Nés en 2007, 2008, 2009 et 2010

CATEGORIE

Horaire des contrôles

Poussins avancés

14h30-15h00

(À partir de ceinture jaune)

Début de la compétition à 15h30

Nés en 2009 et 2010

Remise des récompenses

FIN PREVISIONNELLE A 18H00

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Cinq compétitions différentes :

Les Baby-Karaté 1 (nés en 2013-2014)

Les Baby-Karaté 2 (nés en 2011-2012)

Les Poussins Débutants (nés en 2009-2010), ou nés en 2011-2012 mais qui sont déjà dans un cours enfants débutants

Les Poussins Avancés (nés en 2009-2010)

Les Pupilles Débutants (nés 2007-2008)

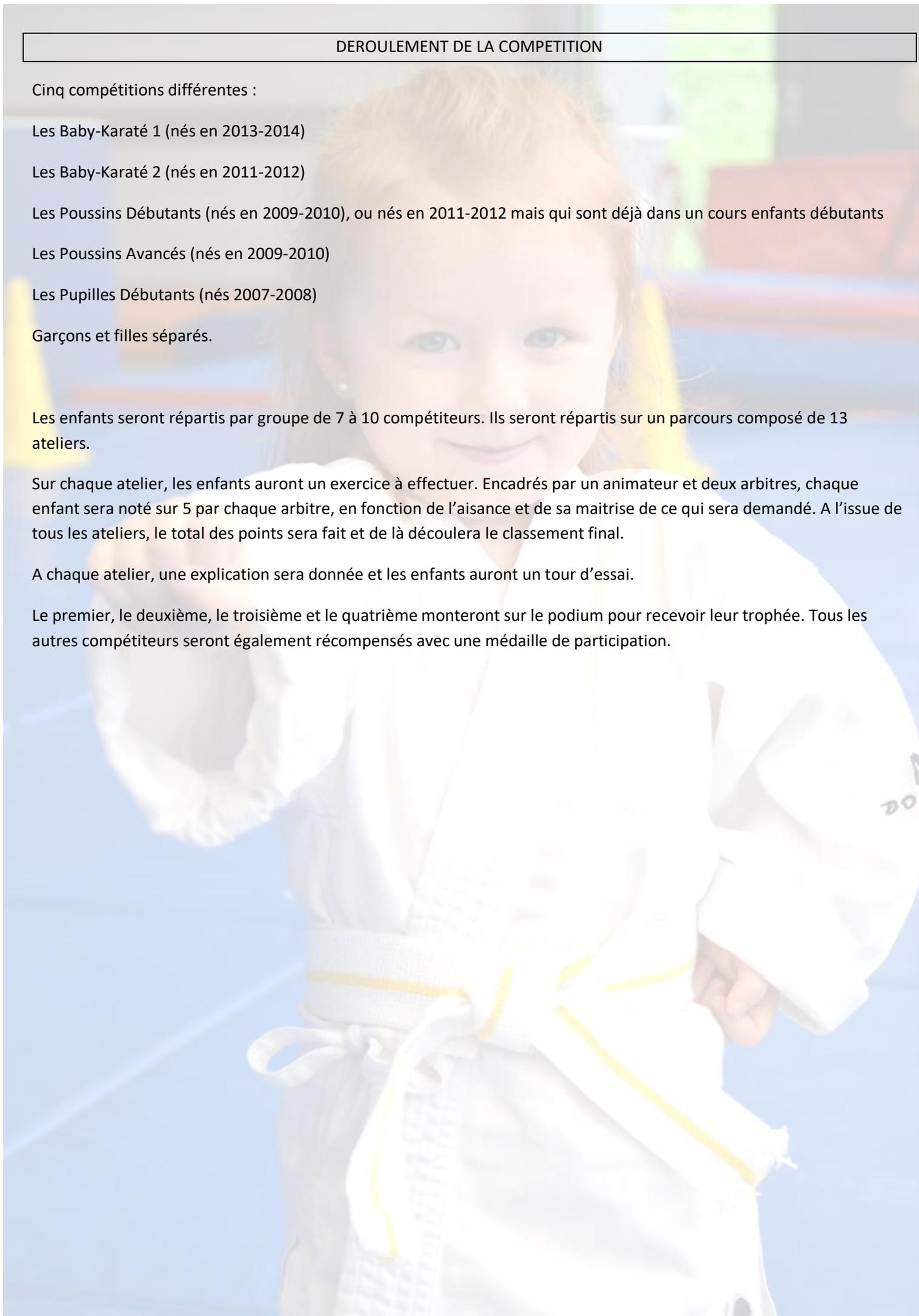
Garçons et filles séparés.

Les enfants seront répartis par groupe de 7 à 10 compétiteurs. Ils seront répartis sur un parcours composé de 13 ateliers.

Sur chaque atelier, les enfants auront un exercice à effectuer. Encadrés par un animateur et deux arbitres, chaque enfant sera noté sur 5 par chaque arbitre, en fonction de l'aisance et de sa maîtrise de ce qui sera demandé. A l'issue de tous les ateliers, le total des points sera fait et de là découlera le classement final.

A chaque atelier, une explication sera donnée et les enfants auront un tour d'essai.

Le premier, le deuxième, le troisième et le quatrième monteront sur le podium pour recevoir leur trophée. Tous les autres compétiteurs seront également récompensés avec une médaille de participation.



Sauter pieds-joints / pieds écartés



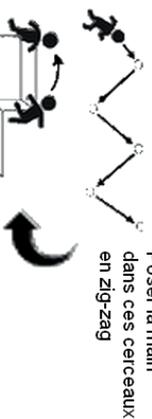
- Sauter pieds-joints, pieds écartés, pieds joints, pieds écartés...
- Aller et retour

Kihon ippon kumité



- Un attaquant et un défenseur
- Travail debout
- L'un fait coup de poing au visage et l'autre fait age uke lorsque l'animateur compte
- Puis on change d'attaquant
- 5 coups de poing et 5 blocages

Toucher des cerceaux au sol / Grimper



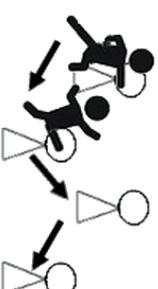
- Poser la main dans ces cerceaux en zig-zag
- Monter sur le tapis, puis descendre sans sauter, sur le ventre ou sur le dos

Sauter à cloche-pied



- Sauter à cloche-pied
- Aller et retour
- Changer de pied au retour

Alterner mae geri et coups de poing



- Deux coups de poing dans un cerceau
- Deux coups de pied dans le cerceau suivant
- Aller et retour

Mae geri



- Mae geri sur 10 pas
- L'animateur compte

Ramper



- Passer sous une barre, se relever, passer au-dessus de la seconde barre, puis passer à nouveau sous la troisième barre
- Aller et retour

BABY-KARATE 1

Age Uke



- Age uke sur 10 pas.
- L'animateur compte

Equilibre



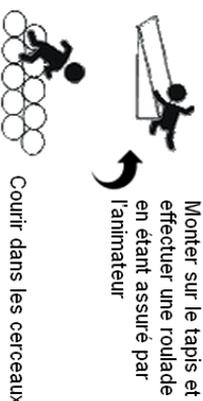
- Traverser une poutre basse, sans tomber, en passant au dessus des barres et par l'intérieur du cerceau.
- Faire mae geri dans le cerceau sur le grand côté
- Aller et retour

Sauter à pieds-joints



- Sauter à pieds-joints dans les cerceaux
- Aller et retour

Courir dans des cerceaux et roulade



- Monter sur le tapis et effectuer une roulade en étant assuré par l'animateur
- Courir dans les cerceaux

Oie zuki jodan



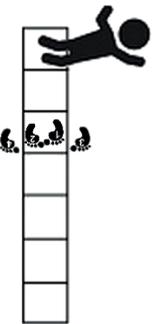
- Oie zuki jodan sur 10 pas
- L'animateur compte

Zig-zag



- Courir en zig-zag autour des cônes
- Aller et retour

Courir dans l'échelle



Courir dans une échelle en mettant un pied dedans, l'autre pied dedans, un pied dehors, puis l'autre pied dehors

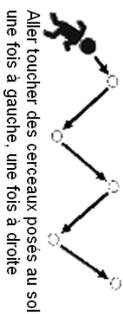
Aller et retour

Kilnon ippon kumité



- Uniquement oie zuki jodan
- 3 fois l'attaque
- L'animateur annonce les consignes:
 - en 'oi'
 - l'attaquant recule la jambe droite
 - il annonce "oie zuki jodan"
 - le défenseur recule la jambe droite et fait age uke

Toucher des cerceaux au sol



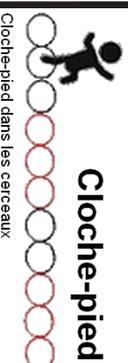
Aller toucher des cerceaux posés au sol une fois à gauche, une fois à droite

Grimper



Grimper sur le gros tapis, puis sauter pour descendre
Atterir sur les pieds

Cloche-pied



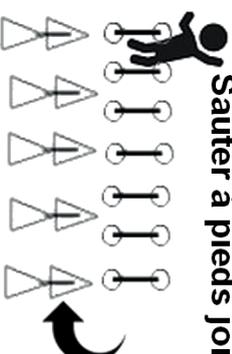
Cloche-pied dans les cerceaux. Lorsque je change de couleur, je change de pied

Roulade



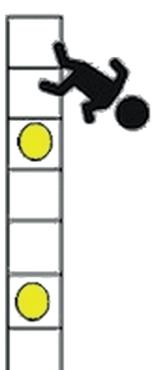
Monter sur le tapis et effectuer une roulade

Sauter à pieds joints



Sauter à pieds joints sur des haies basses puis sur des haies hautes.

Courir dans une échelle



Courir dans une échelle. Lorsqu'il y a un cône, poser un pied à gauche et un à droite, l'un après l'autre.
Aller et retour

Oie zuki jodan



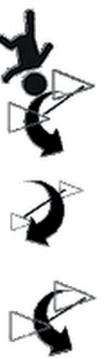
Oie zuki jodan sur 10 pas, sans compter

Mae geri



- Faire mae geri dans le cerceau
- Passer sous la barre en rampant
- Faire mae geri dans l'autre cerceau
- Passer à nouveau sous la barre, et à nouveau mae geri dans le cerceau
- 2 aller-retour

Ramper



- Passer sous une barre en rampant, se relever et enjamber une seconde barre en faisant un mae geri, puis passer à nouveau sous une troisième barre.
- Aller et retour

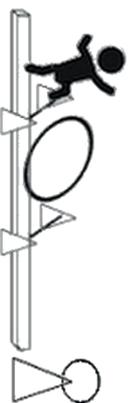
BABY-KARATE 2

Age uke



Age uke sur 10 pas, sans compter

Equilibre



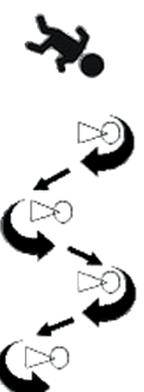
- Traverser une poutre
- Faire mae geri pour passer au-dessus des barres
- Passer dans le cerceau
- Faire mae geri dans le cerceau en bout de poutre puis demi-tour
- Aller et retour

Kata



Kata Taykyoku shodan
Uniquement la première partie, jusqu'au 3ème oie zuki et kiai

Zig zag



Courir en zig-zag autour des cônes.
Au retour, faire des mae geri dans les cerceaux

Soto uke



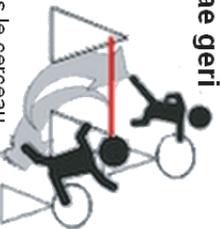
Soto uke sur 10 pas sans compter

Combat libre



Combat libre avec protections poings et pieds
Environ 45 secondes

Oie zuki / Mae geri



Faire oie zuki dans le cerceau
Passer sous la barre
Faire mae geri dans l'autre cerceau
3 aller et retour

Kihon ippon kumité



Kihon ippon kumité
Oie zuki jodan / Oie zuki chudan / Mae geri
Blocage et contre-attaque
Un seul côté

Equilibre



- Traverser une poutre sans tomber en faisant deux mae geri sans poser le pied pour passer par-dessus les barres.
- Faire mae geri dans le cerceau en bout de poutre et faire demi-tour
- Aller et retour

Kumité: gyaku zuki



En sautillant, gyaku zuki dans le sac de frappe
10 fois sans compter

Kisami mawashi geri



- Pas chassé, Kisami mawashi geri dans une ceinture accrochée au cerceau
- 5 coups de pieds, à son rythme

Coordination poing/pied



- Sauter pieds joints dans un cerceau, rebondir et sortir les pieds de chaque côté du cerceau en faisant oie zuki jodan
- recommencer au cerceau suivant

Gedan barai



Faire gedan barai sur 10 pas sans compter

POUSSINS DEBUTANTS PUPILLES DEBUTANTS

Mae geri



Mae geri sur 10 pas
Sans compter

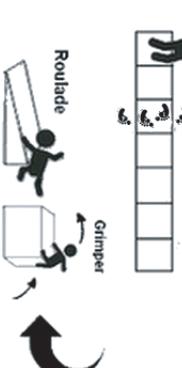
Kata



- Heian shodan
- possibilité de faire taykyoku shodan avec pénalité de 2 points sur la notation

Courir dans une échelle

Courir dans une échelle, en mettant un pied dedans, l'autre pied dedans, le premier pied dehors, puis l'autre pied dehors



Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas
Sans compter

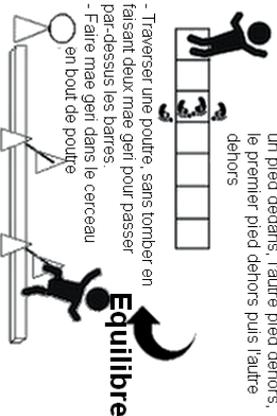
Soto uke / gyaku zuki



Faire soto uke puis gyaku zuki sur 10 pas sans compter

Courir dans échelle

Courir dans une échelle en mettant un pied dedans, l'autre pied dehors, le premier pied dehors puis l'autre dehors.



Equilibre

- Traverser une poutre, sans tomber en faisant deux mae geri pour passer par-dessus les barres.
- Faire mae geri dans le cerceau en bout de poutre

Kumité: gyaku zuki



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

Kumité: kisami mawashi geri



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

Coordination poing/pied



- Sauter pieds joints dans un cerceau, rebondir et sortir les pieds de chaque côté du cerceau en faisant oie zuki jodan - recommencer au cerceau suivant

Kihon ippon kumité



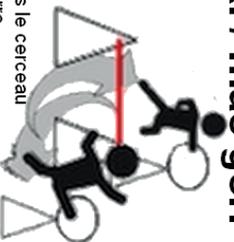
Kihon ippon kumité
Oie zuki jodan / oie zuki chudan / mae geri
Blocage et contre-attaque
Un seul côté

Gedan barai / gyaku zuki



Faire gedan barai puis gyaku zuki, 10 ois sans compter

Oie zuki / mae geri



Faire oie zuki dans le cerceau
Passer sous la barre
Faire mae geri dans l'autre cerceau
3 aller et retour

Heian nidan



Heian nidan sans compter

Combat libre



Combat libre avec protections poings et pieds
Environ 1 minute

Kata: Heian shodan

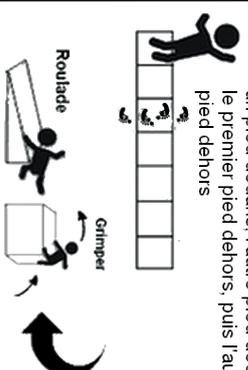


Heian shodan sans compter

POUSSINS AVANCES

Courir dans une échelle

Courir dans une échelle, en mettant un pied dedans, l'autre pied dedans, le premier pied dehors, puis l'autre pied dehors



Oie zuki jodan / kisami mae geri



Faire oie zuki jodan puis kisami mae geri sur 10 pas sans compter