Annecy Dojo Karaté organise

3ème Open Régional de Baby-Karaté et enfants

Poussins et pupilles débutants
Poussins avancés

Parcours de motricité et karaté

Dimanche 17 juin 2018
Salle Châtenoud
Parc des Sports
74000 ANNECY

Informations et Inscriptions:
www.annecy-karate.com

Avec le soutient de

La Ville d'Annecy

ANNECY

La ligue
Auvergne Rhône-Alpes

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES LIGUE FFK

Un grand parcours de treize ateliers

Des ateliers accessibles à tous

Récompenses pour tous les enfants

PROGRAMME PREVISIONNEL

Cette compétition est ouverte à tous les karatékas en herbes (entre 3 et 10 ans) qui sont nés entre 2008 et 2015.

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 2014 et 2015	Début de la compétition à 10h30
CATEGORIE	**Horaire des contrôles**
Baby-Karaté 2	11h-11h30
Nés en 2012 et 2013	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 2008, 2009, 2010 et 2011	
CATEGORIE	**Horaire des contrôles**
Poussins avancés	14h30-15h00
(À partir de ceinture jaune)	Début de la compétition à 15h30
Nés en 2010 et 2011	

Remise des récompenses

FIN PREVISIONNELLE A 18H00

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Cinq compétitions différentes :

Les Baby-Karaté 1 (nés en 2014-2015)

Les Baby-Karaté 2 (nés en 2012-2013)

Les Poussins Débutants (nés en 2010-2011), ou nés en 2012-2013 mais qui sont déjà dans un cours enfants débutants

Les Poussins Avancés (nés en 2010-2011)

Les Pupilles Débutants (nés 2008-2009)

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 maitrise 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 et un cadeau.

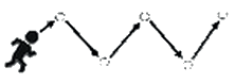
Sauter pieds-joints / pieds écartés

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

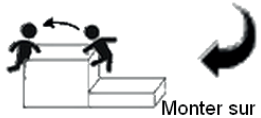
Kihon ippon kumité

- 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

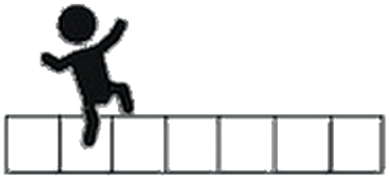


Poser la main dans ces cerceaux en zig-zag



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

Courir dans des cerceaux et roulade

Monter sur le tapis et effectuer une roulade en étant assuré par l'animateur

Courir dans les cerceaux

BABY-KARATE 1

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

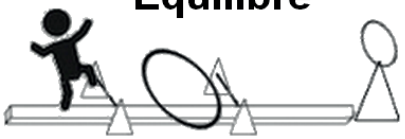
Oie zuki jodan

Oie zuki jodan sur 10 pas
L'animateur compte

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 cône
- Aller et retour

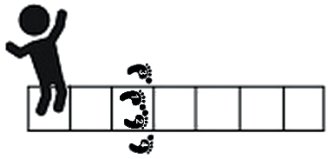
Sauter à pieds-joints

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

Zig-zag

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

Courir dans l'échelle



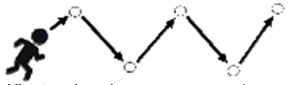
Courir dans une échelle en mettant un pied dedans, l'autre pied dedans, un pied dehors, puis l'autre pied dehors

Aller et retour

Kihon ippon kumité

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

Toucher des cerceaux au sol

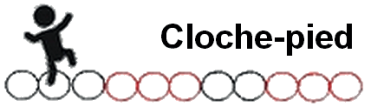


Aller toucher des cerceaux posés au sol
une fois à gauche, une fois à droite

Grimper

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

Cloche-pied

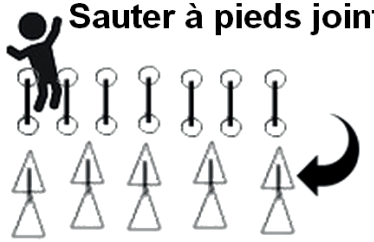


Cloche-pied dans les cerceaux
Lorsque je change de couleur, je change de pied

Roulade

Monter sur le tapis et effectuer une roulade

Sauter à pieds joints



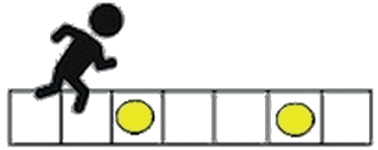
Sauter à pieds joints sur des haies basses
puis sur des haies hautes.

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

BABY-KARATE 2

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

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

Oie zuki jodan

Oie zuki jodan sur 10 pas, sans compter

Age uke

Age uke sur 10 pas, sans compter

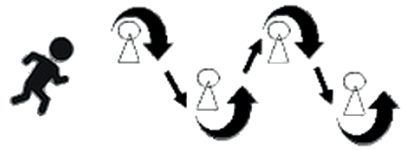
Equilibre

- 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 kiaï

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

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

Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds
Environ 45 secondes

POUSSINS DEBUTANTS
PUPILLES DEBUTANTS

Gedan barai

Faire gedan barai 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
3 aller et retour

Mae geri

Mae geri sur 10 pas
Sans compter

Kihon ippon kumité

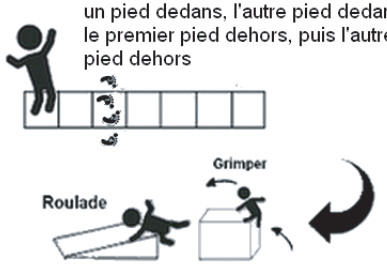
Kihon ippon kumité
Oie zuki jodan / Oie zuki chudan / Mae geri
Blocage et contre-attaque
Un seul côté

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



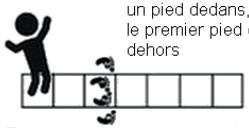
Oie zuki jodan

Oie zuki jodan sur 10 pas
Sans compter

Soto uke / gyaku zuki

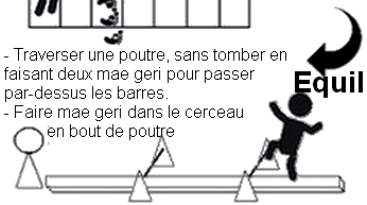
Faire soto uke puis gyaku zuki
sur 10 pas sans compter

Courir dans échelle



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

- 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



Equilibre

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

POUSSINS AVANCES

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

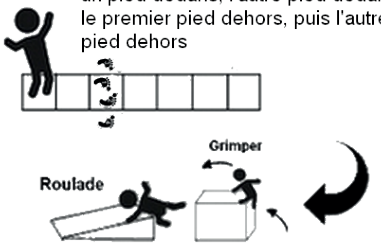
Combat libre avec protections poings et pieds
Environ 1 minute

Kata: Heian shodan

Heian shodan sans compter

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