

KARATE CONTACT

**Progression technique par
Ceintures du 6^{ème} au 1^{er} Kyu**

	blanche	Jaune	orange	verte	bleue	marron
Délai d'activité	3 mois	6 mois	10 mois	15 mois	23 mois	36 mois
DACHI position		Heisoku dachi Musubi dachi Moto dachi	Zenkutsu dachi Kokutsu dachi	Fudo dachi	Kiba dachi	La totalité
UNSOKU déplacement		Ayumi achi ou de aschi Hiki ashi	Yori ashi Tsugi ashi	Mawari ashi Okuri ashi	Ushiro ashi mawari ashi	La totalité
UKE WASA blocages		Gedan barai Jodan age uke Soto uke	Uchi uke Shuto uke	Harai uke Osae uke Heiko uke	Morote uke Teisho uke Nagashi uke	Otoshi uke Koken uke Sokutei
TSUKI WASA poings		Oi Zuki Gyaku Zuki Maete Zuki	Mawashi Zuki	Kagi Zuki Ura Zuki	Age Zuki	Uraken uchi
GERI WASA pieds		Mae geri Mawashi geri	Yoko geri kekomi & keage	Ushiro geri Ura mikazuki geri	Mikazuki geri Gyaku mawashi Ura mawashi geri	Kakato geri Tobi geri en (mae geri, yoko geri, mawashi geri...) Look Kick
PARTIE SPECIFIQUE						
THEME ET NIVEAU DE PRATIQUE	Toucher	Je touche et je ne suis pas touché	Je ne suis pas touché et je touche (situations simples)	Je ne suis pas touché et je touche (situations complexes)	Je touche avant d'être touché	Je perturbe pour toucher