

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  
Gymnase Berthollet  
6 boulevard Nicollet  
74000 ANNECY

Informations et Inscriptions:  
[www.annecy-karate.com](http://www.annecy-karate.com)

Avec le soutien de  
La Ville d'Annecy



La ligue  
Auvergne Rhône-Alpes



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



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 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 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

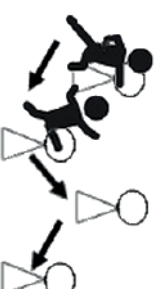
Monter sur le tapis, puis descendre sans sauter, sur le ventre ou sur le dos

Sauter à cloche-pied



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

Alterner mae geri et coups de poing



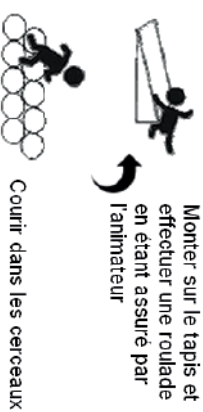
Deux coups de poing dans un cerceau  
Deux coups de pied dans le cerceau suivant  
Aller et retour

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

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

Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas  
L'animateur compte

Age Uke



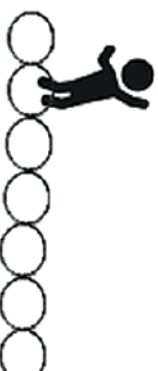
Age uke sur 10 pas.  
L'animateur compte

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 côté
- 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

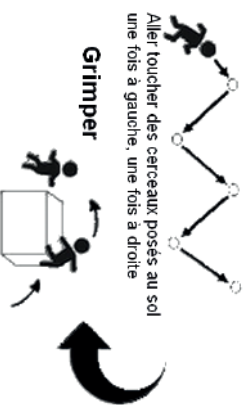
Aller et retour

### Kihon ippon kumité



- Uniquement oie zuki jodan
- 3 fois l'attaque
- L'animateur annonce les consignes:
  - en yoi
  - 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

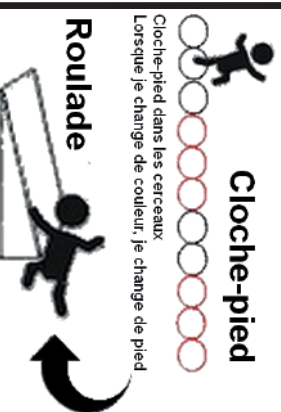


Aller toucher des cerceaux posés au sol une fois à gauche, une fois à droite

#### Grimper

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

### Cloche-pied

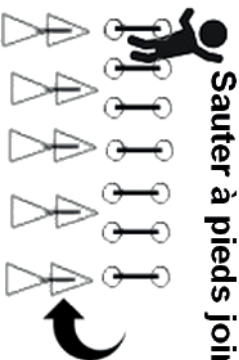


Cloche-pied dans les cerceaux  
Lorsque je change de couleur, je change de pied

#### Roulade

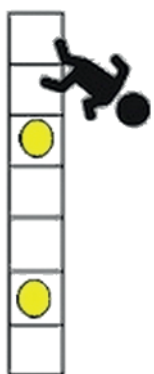
Monter sur le tapis et effectuer une roulade

### 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

### Ramper



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

### Age uke



Age uke sur 10 pas, sans compter

### Equilibre



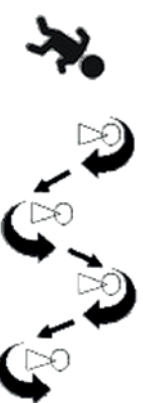
- Traverser une poutre
- Faire mae geri pour passer au-dessus des barres
- Passer dans le cerceau
- Faire mae geri dans le cerceau en bout de poutre puis demi-tour
- Aller et retour

### 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

## BABY-KARATE 2

## 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 sautant, 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



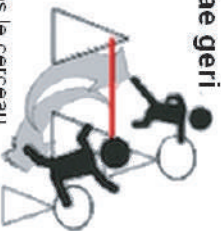
Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes

## 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 ippou kumité



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

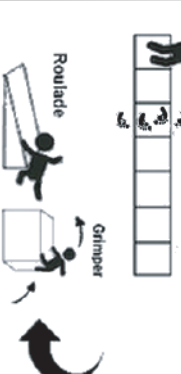
## Kata



- 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

## POUSSINS DEBUTANTS

## PUPILLES DEBUTANTS



Soto uke / gyaku zuki



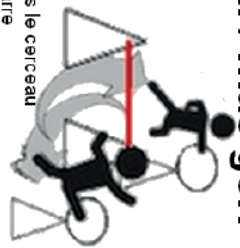
Faire soto uke puis gyaku zuki sur 10 pas sans compter

Kihon ippon kumité



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

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

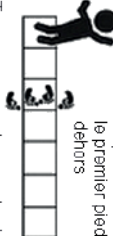
Combat libre



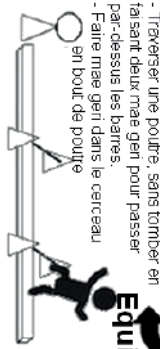
Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 1 minute

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 chasse 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

Gedan barai / gyaku zuki



Faire gedan barai puis gyaku zuki, 10 ois sans compter

Heian nidan



Heian nidan sans compter

Oie zuki jodan / kisami mae geri



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

POUSSINS AVANCES