

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 Nicollé  
74000 ANNECY

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

Avec le soutien de

La Ville d'Annecy

**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**

Baby-Karaté 1

Nés en 2014 et 2015

### **CATEGORIE**

Baby-Karaté 2

Nés en 2012 et 2013

### **CATEGORIE**

Poussins et pupilles débutants

(Ceinture blanche et blanche/jaune)

Nés en 2008, 2009, 2010 et 2011

### **CATEGORIE**

Poussins avancés

(À partir de ceinture jaune)

Nés en 2010 et 2011

### **Horaire des contrôles**

9h30-10h00

Début de la compétition à 10h30

### **Horaire des contrôles**

11h-11h30

Début de la compétition à 12h

Remise des récompenses

### **Horaire des contrôles**

13h00-13h30

Début de la compétition à 14h00

Remise des récompenses

### **Horaire des contrôles**

14h30-15h00

Début de la compétition à 15h30

**FIN PREVISIONNELLE A 18H00**

## DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

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

## Mae geri



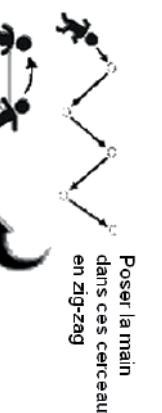
Mae geri sur 10 pas  
L'animateur compte

## Kihon ippon kumite



- 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
- Montez sur le tapis, puis descendez 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

## Alternner mae geri et coups de poing



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

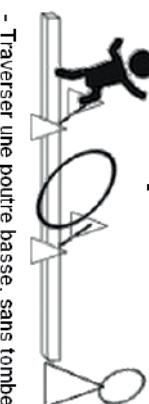
## Ramper



## Ramper



## Age Uke



## Equilibre



Age uke sur 10 pas.  
L'animateur compte

- 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



## Sauter à pieds-joints



## Zig-zag

Age uke sur 10 pas.  
L'animateur compte

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

## Oie zuki jodan



Oie zuki jodan sur 10 pas  
L'animateur compte

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



Courir dans les cerceaux

## Courir dans l'échelle



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

Aller et retour

## Mae geri



- Faire mae geri dans le cerceau

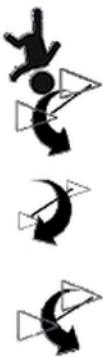
- Passer sous la barre en rampant

- 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.

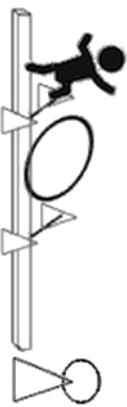
- Aller et retour

## 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

- Aller et retour

## Kihon ippon kumité



- Uniquement oie zuki jodan

- 3 fois l'attaque

- L'animateur annonce les consignes:

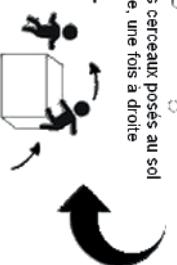
- en yof  
- l'attaquant recule la jambe droite  
- il annonce "oie zuki jodan"  
- il compte

- le défenseur recule la jambe droite et fait age uke



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

## Grimper



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

## Toucher des cerceaux au sol



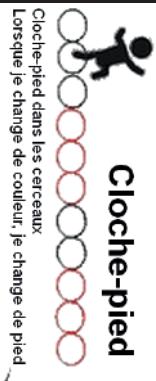
Aller toucher des cerceaux posés au sol

une fois à gauche, une fois à droite

- Unique-pied dans les cerceaux.

Lorsque je change de couleur, je change de pied

## Cloche-pied



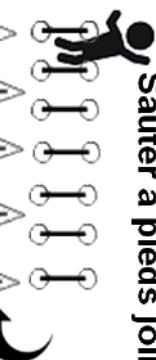
Cloche-pied dans les cerceaux.

Lorsque je change de couleur, je change de pied

- Unique-pied dans les cerceaux.

Lorsque je change de couleur, je change de pied

## Roulade

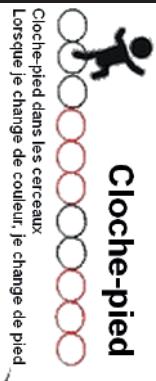


Monter sur le tapis et effectuer une roulade



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

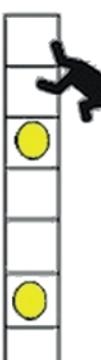
## Sauter à pieds joints



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.

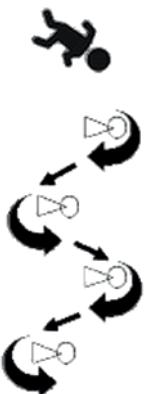
Aller et retour

## Oie zuki jodan



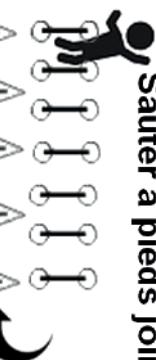
Oie zuki jodan sur 10 pas, sans compter

## Zig zag



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

## Courir dans une échelle



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

Aller et retour

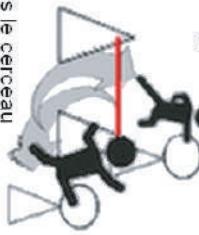
## Soto uke



Soto uke sur 10 pas sans compter



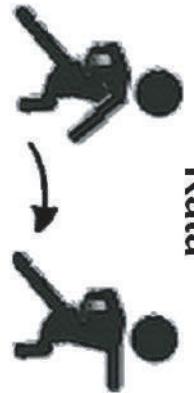
## Combat libre



Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Kihon ippon kumit 



## Kata

Kihon ippon kumit   
Oie zuki jodan / Oie zuki chudan / Mae geri  
Blocage et contre-attaque  
Un seul côte

## 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



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

## Kumit : gyaku zuki



- Pas chassé, kisami mawashi geri dans  
une ceinture accrochée au cerceau  
5 coups de pieds, ´a son rythme



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

## Kisami mawashi geri



- Pas chassé, kisami mawashi geri dans  
une ceinture accrochée au cerceau  
5 coups de pieds, ´a son rythme

## Coordination poing/pied



## POUSSINS DEBUTANTS PUPILLES DEBUTANTS



## Gedan barai

Faire gedan barai sur 10 pas  
sans compter



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 45 secondes



## Combat libre

</

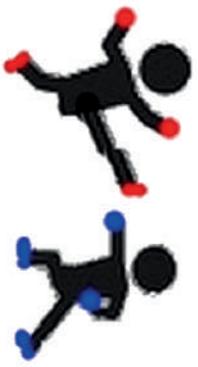
## Soto uke / gyaku zuki



Faire soto uke puis gyaku zuki sur 10 pas sans compter



## Kihon ippon kumit 



Kihon ippon kumit   
Oie zuki jodan / oie zuki chudan / mae geri  
Blocage et contre-attaque  
Un seul côte

## Combat libre



Combat libre avec protections poings et pieds  
Environ 1 minute

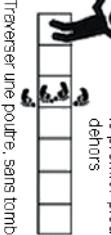
## Kata: Heian shodan



Heian shodan sans compter

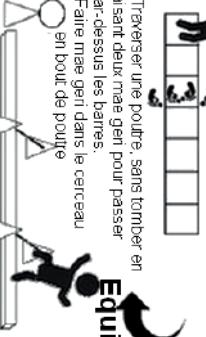
## Courir dans échelle

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



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

## Equilibre



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

## Kumit : gyaku zuki



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

## Courir dans une échelle

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



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

## Coordination poing/pied



## Gedan barai / gyaku zuki



Faire gedan barai puis gyaku zuki, 10 ois sans compter

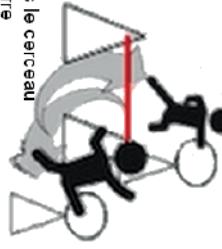


## Heian nidan



Heian nidan sans compter

## Oie zuki / mae geri



Faire oie zuki dans le cercneau  
Passer sous la barre  
Faire mae geri dans l'autre cercneau  
3 aller et r tou

## POUSSINS AVANCES