

Progression d'enseignement simplifiée pour Karaté enfants

➤ Situer le profil de l'élève en évaluant sa progression dans chaque thème à travers les « techniques repères »

Les techniques repères sont génériques et communes à tous les styles – Elles ont valeurs de **repères d'évaluation** même si d'autres techniques sont enseignées. Attention cependant à ne pas surcharger la trame et vouloir tout enseigner trop tôt et trop vite. Le but étant d'injecter progressivement les techniques repères dans la progression jusqu'à la ceinture bleue.

Exemple : Pour la ceinture JAUNE, on peut évaluer les critères atteints seulement sur un enchaînement de type Kihon > Tsuki + Jodan age uke + Mae géri le tout sur 1 pas. Pour le grade suivant, on injecte 1 ou 2 techniques repères de plus et ainsi de suite (Le but n'est pas de tout évaluer à chaque fois – Surtout pas)

TECHNIQUES REPERES				Grade
Tsuki* Shuto uchi Uraken uchi	Jodan age uke Gédan baraï Uchi et soto uke Shuto Uke	Mae géri Mawashi géri Yoko géri	Zenkutsu / Moto Dachi Shiko / Kiba dachi Néko achi / Kokutsu dachi	
Pronosupination (Rotation) des avants bras. (Acquisition du Hikité) *Poings serrés. 1	Coupe la trajectoire d'interception corps droit 1	Réalise le cycle complet : Armé, extension, flexion du genou avant de reposer le pied 1	Dissocie les déplacements des autres techniques *Pas d'effet robot 1	Blanc-jaune (2) Jaune (4)
Synchronisation bras droit / bras gauche *Les coudes ne s'écartent pas. 2	Arme correctement le blocage 2	Pied porteur à plat et orienté 2	Largeur et longueur de pas respectées - Buste droit 2	Jaune orange (6) Orange (8)
Epaules basses. Tranchant ou poing orientés. 3	Pronosupination (Rotation) des avants bras. 3	Ne se sert pas des bras pour tenir l'équilibre * Réalise les techniques de pied sans déformer les techniques de bras (coordination) 3	Différence flexion et extension des genoux 3	Orange verte (10)
Accélère progressivement avec les hanches 4	Placement final des bras respecté 4	Orienté la surface du pied qui frappe 4	Oriente correctement les pieds même dans les pivots Buste et regard orienté (Direction) 4	Verte (12)
	Bloque sans se déformer 5	Stable et précis sur percussion ou cible 5		Verte-bleue (15) Bleue (18)

Vers le 1^{er} Dan selon les critères définis par la commission nationale des grades

*Additionner la valeur des critères atteints pour connaître le grade correspondant.