

LES ATELIERS

3. LES PARCOURS

De multiples parcours peuvent être proposés et enrichis en fonction du matériel pédagogique mis à disposition par les ligues, les départements et/ou les clubs.

En illustration, vous trouverez 4 mini parcours qui peuvent s'enchaîner entre eux pour former un parcours complet.

1. Déplacement latéral puis monter et descendre le step. Enchaîner ensuite sur la cible en mawashi geri et gyaku zuki.

2. Se placer en garde, le pied avant sur la marque au sol. L'exercice consiste à toucher le drapeau accroché au cerceau en effectuant une technique de jambe adaptée. Le jeune karatéka enchaîne les trois plots cibles.

3. Déplacements bondissants dans les cerceaux.

4. Course en slalom entre les jalons suivi d'un enchaînement pieds et poings à la cible.

L'ensemble de ce parcours peut être chronométré ce qui permettra éventuellement la mise en place d'un défi par équipe.

