

Programme technique passage de grade

Grade : Ceinture Blanche 10^e Kyu

Positions « DACHI »



Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Yoï



Zenkutsu Dachi



Techniques « WAZA »



Gedan Barai



Chokuzuki Stuki
Sur place



Age Uke



Soto Uke



Mae Geri

➤ Kihon : sur place