

Programme passage de grade

Grade : 1^{er} kyu marron 3

➤ Positions « DACHI »



Sanchin dachi
(petit sablier)

Techniques « WAZA »



Yama Stuki



Haïto uchi/ Uke

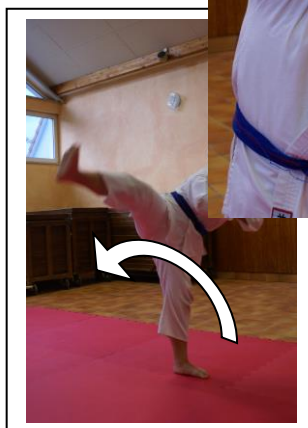
➤ Techniques « WAZA et geri waza »



Nami Ashi barai



Hitsui Géri



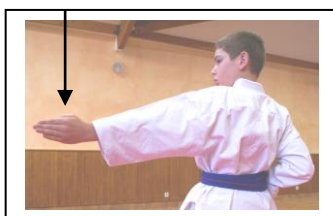
Ushiro Ura Mawashi geri



Yama Stuki



Kakato Géri



Haishu Uke

- **Kata** : Basai Daï, Kanku Daï, Enpi, Jion (au choix)
- **Kumité** : Jiyu Ippon Kumité (1 attaques/1 défenses) (jodan et chudan zuki et mae geri et yoko geri kekomi et mawashi geri)