

Programme passage de grade

Grade : 3^e kyu marron 1

➤ Positions « DACHI »

Techniques « WAZA »



Neko Ashi Dachi



Hangetsu Dachi



Sochin dachi



Ura Zuki

➤ Techniques « WAZA et geri waza »



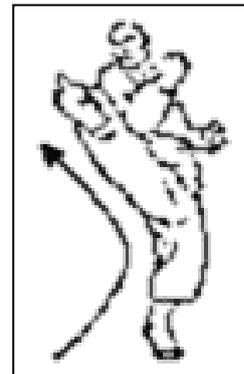
Nagashi Uke



Ashi Barai (balayage)



(Mae) Tobi Geri (sauté)



Gyaku Mikatsuki Geri



Fumikomi



Empi



Kagi Zuki



Ura Mawashi Geri



Mikazuki Geri

- **Kata** : Heian Godan + 3 phase bunkai
- **Kumité** : Kihon Ippon Kumité (1 attaques/1 défenses) (jodan et chudan zuki et mae geri et yoko geri kekomi)