

Programme passage de grade

Grade : 4^e kyu bleu 2

➤ Positions « DACHI »



Shiko Dachi
(Position du cavalier pied vers l'extérieur)

Techniques « WAZA »



Nagashi Uke

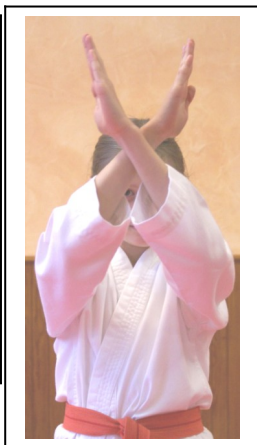


Haishu Uke

➤ Techniques « WAZA et geri waza »



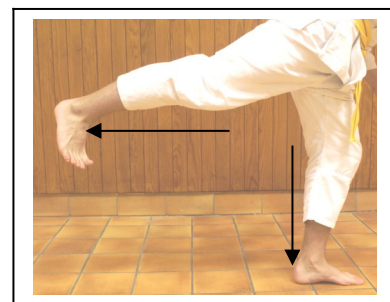
Teisho Uke



Juji Uke (Jodan)



Tate Tsuki



Ushiro Geri



Kagi Stuki

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