

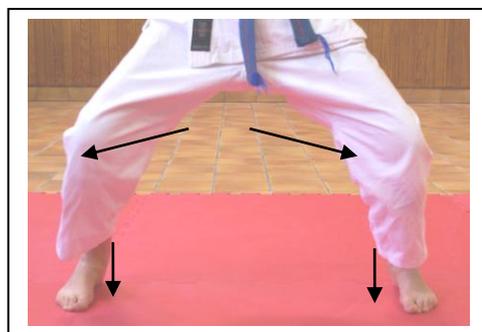
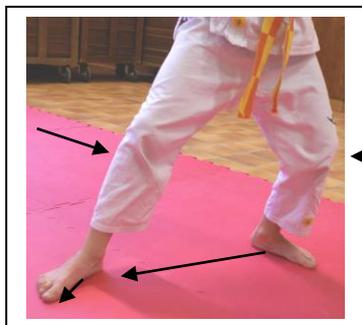
Programme passage de grade

Grade : 5^e kyu bleu 1

➤ Positions « DACHI »



Kokutsu Dachi



Kiba Dachi
(Position du cavalier)

➤ Techniques « WAZA »



Shuto Uke



Gyaku zuki



Uchi Uke



Moroté Uchi Uke



**Yoko Geri
Keage ou kelkomi**

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