

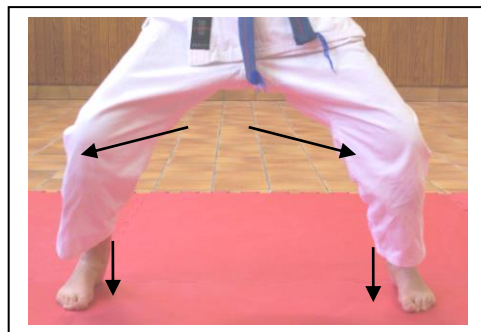
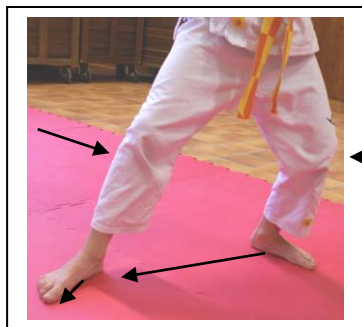
## Programme passage de grade

**Grade : 5<sup>e</sup> 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)**