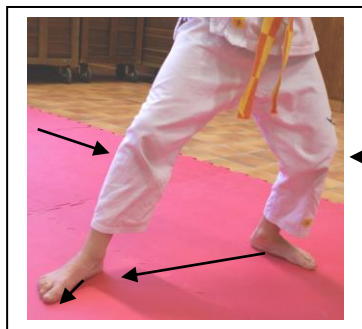


Programme passage de grade

Grade : 7^e Kyu Ceinture orange

➤ Positions « DACHI »



Kokutsu Dachi



Fudo Dachi
(Position de combat)

➤ Techniques « WAZA »



Gedan Barai



Oie Tsuki



Kokutsu Dachi et Shuto Uke



Uchi Uke



Yoko Geri

➤ **Kata** : Heian shodan + 3 phase bunkai

➤ **Kumité** : Gohon Kumité (5 attaques/5 défenses) (jodan et chudan)