

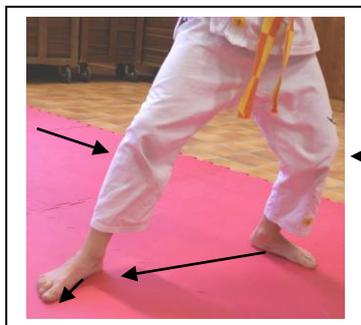
Programme passage de grade

Grade : 8^e Kyu Ceinture jaune

➤ Positions « DACHI »



Kokutsu Dachi



Zenkutsu Dachi

➤ Techniques « WAZA »



Gedan Barai



Kokutsu Dachi et Shuto Uke



Oie Tsuki



Age Uke



Soto Uke



Mae Geri
Keage (fouetté)
Kekomi (Poussé)



Yoko Geri

- **Kata** : Taikyoku shodan + 1 phase bunkai
- **Kumité** : Gohon Kumité (5 attaques/5 défenses) (jodan et chudan)