

Programme technique passage de grade

Grade : Ceinture Blanche 9^e Kyu



Positions « DACHI »



Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Yoï ou Shizentai



Zenkutsu Dachi



Techniques « WAZA »



**Chudan oi-zuki
ou
Chudan junzuki**



Age Uke



Soto Uke



Mae Geri



➤ **Kihon** : 1 pas en avant et retour