

Programme passage de grade

Grade : Ceinture Blanche 9^e Kyu



➤ Positions « DACHI »



Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Yoï



Zenkutsu Dachi



➤ Techniques « WAZA »



Gedan Barai



**Chudan oi-zuki
ou
Chudan
junzuki**



Soto Uke



Age Uke



Mae Geri

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