



Programme de Passage de grade

3ème Kyu - ceinture verte 1 - juniors

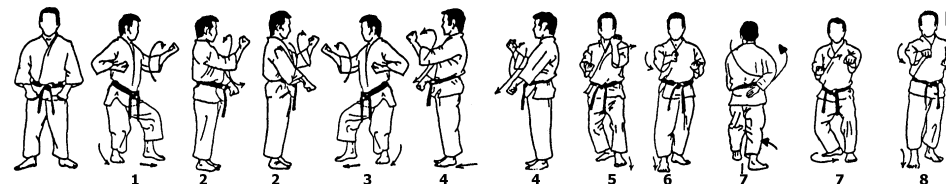
NOM DE LA TECHNIQUE
(en japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

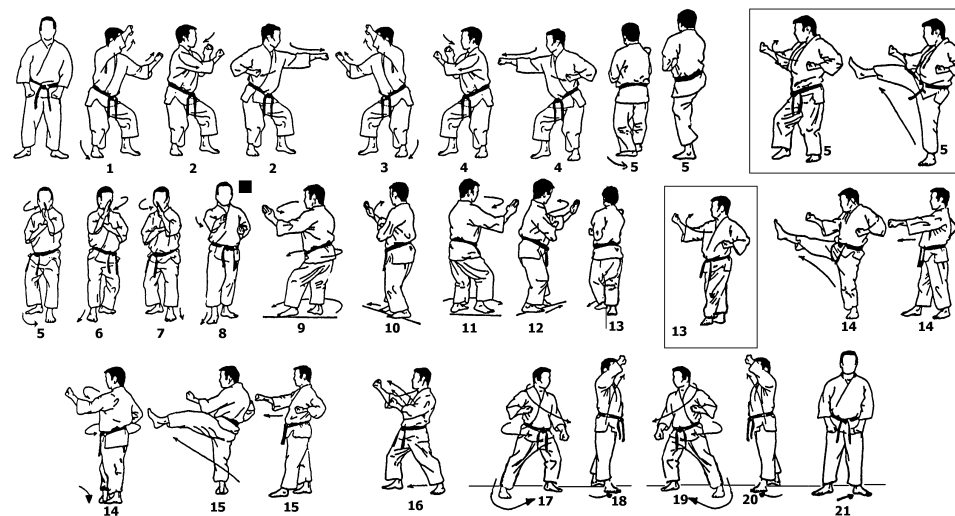
NOM DE LA TECHNIQUE (en japonais)	NOM DE LA TECHNIQUE (en français)			
	- Avoir 9 ans au minimum			
- Attaque par uke en avançant en Ippon kumité sur	position zen kutsu dachi - Technique à deux			
- Soto uke - Uchi uke	- Blocage au milieu (vers extérieur) - Blocage au milieu (vers intérieur)			
	- Blocage et contre attaque en gyaku tsuki -			
- Mawashi geri	- Coup de pied circulaire			
- Pinan sandan 8	- Kata pinan sandan 8 premiers mouvements			
- Pinan shodan	- Kata pinan shodan			
- 2 Bunkais du kata Pinan shodan	- 2 applications du kata pinan shodan			

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan sandan



Pinan shodan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !