



Programme de Passage de grade

3ème Kyu - ceinture verte/bleue - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

	- Avoir 9 1/2 ans au minimum			
- Yoko Geri	- Coup de pied avec le tranchant du pied, hauteur de la poitrine			
- Chudan tsuki en shiko dashi	- Coup de poing au milieu			
- Pinan sandan	- Kata pinan sandan			
- 2 Bunkaïs pinan sandan	- 2 applications du kata pinan sandan			
- Sambon kumité	- Défense sur trois attaques			
Jodan uke	Blocage en haut			
Soto uke	Blocage au milieu			
Gedan uke	Blocage en bas			
Jodan, soto et gedan	Enchaînement des trois			

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan sandan

Merci de prendre votre licence pour l'examen !

