



Programme de Passage de grade

3ème Kyu - ceinture verte/bleue 1 - juniors

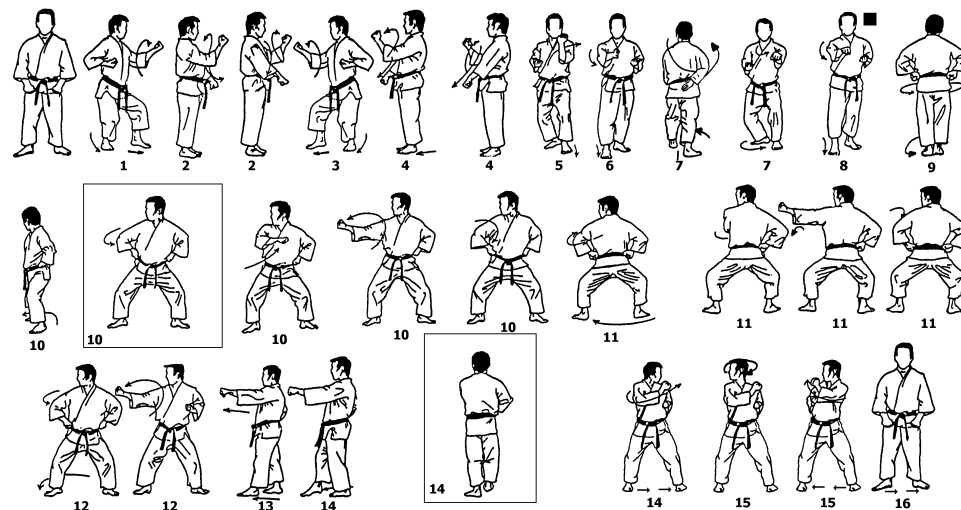
NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

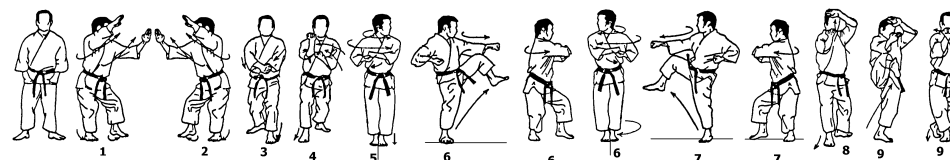
	- Avoir 10 ans au minimum			
- Yoko geri	- Coup de pied avec le tranchant du pied, hauteur de la poitrine			
- Pinan sandan	- Kata Pinan sandan			
- Pinan yondan 9	- Kata Pinan yondan jusqu'à 9			
- 2 bunkais du kata pinan sandan	- 2 application du kata pinan sandan avec projection			
- Kihon ichi	- 1er kihon			

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan sandan



Pinan yondan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !