



# Programme de Passage de grade

## 2ème Kyu - ceinture bleue - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE  
(en japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE  
(en français)

	- Avoir 10 1/2 ans au minimum			
- Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri	- Coup de pied avant - Coup de pied circulaire - Coup de pied avec le tranchant du pied, hauteur de la poitrine			
- Techniques à démontrer avec partenaire -				
- Pinan yondan	- Kata Pinan Yondan			
- 2 Bunkais du kata pinan yondan	- 2 applications du kata pinan yondan			

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

# Pinan yondan

Merci de prendre votre licence pour l'examen !

