



Programme de Passage de grade

2ème Kyu - ceinture bleue/marron - 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 12 ans au minimum			
- Yoko geri, uraken uchi	- Coup de pied avec le tranchant du pied, hauteur de la poitrine suivi de frappe avec dos de la main			
- Pinan godan	- Kata Pinan Godan			
- 2 Bunkaïs du pinan godan	- 2 application du kata pinan godan avec projection			
- Kihon san	- 3ème kihon			
- 1 stage de karaté				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan godan

Merci de prendre votre licence pour l'examen !

