



# Programme de Passage de grade

## 1er Kyu - ceinture marron 1 - juniors

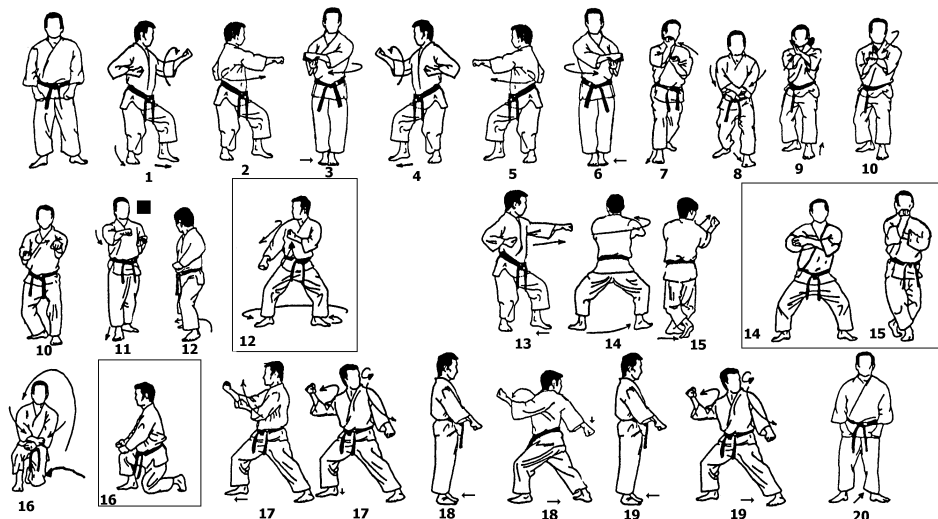
NOM DE LA TECHNIQUE  
(en japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE  
(en français)

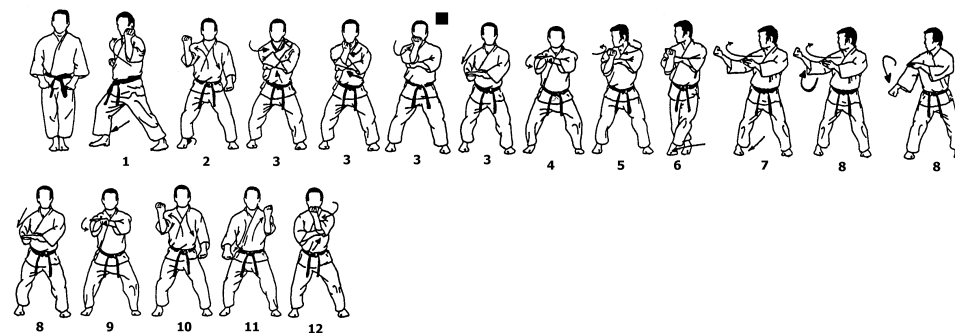
NOM DE LA TECHNIQUE (en japonais)	NOM DE LA TECHNIQUE (en français)			
	- Avoir 13 ans au minimum			
- Mae geri - jodan oie tsuki	- Coup de pied avant suivi de coup de poing avant en haut			
- Mawashi geri - chudan gyaku tsuki	- Coup de pied circulaire suivi de coup de poing arrière au milieu			
- Naihanchi sandan 12	- Kata naihanchi sandan jusqu'à la 12			
- 2 Bunkaïs du naihanchi sandan	- 2 applications du kata naihanchi sandan			
- Pinan godan	- Kata pinan godan			
- 2 stages de karaté				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

# Pinan godan



# Naihanshi sandan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !