



Programme de Passage de grade

1er Kyu - ceinture marron 2 - juniors

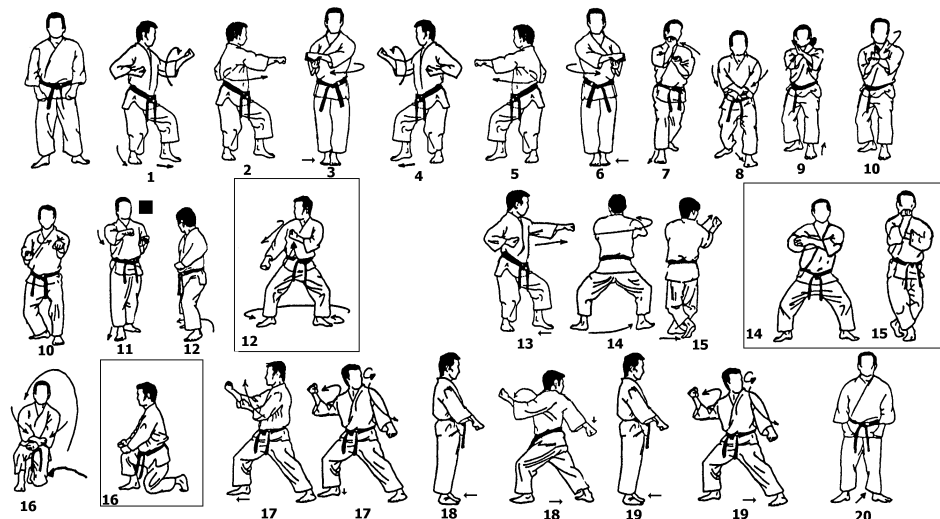
NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

NOM DE LA TECHNIQUE (en Japonais)	NOM DE LA TECHNIQUE (en français)			
	- Avoir 14 ans au minimum			
- Yoko geri - jodan uraken uchi	- Coup de pied avec le tranchant du pied, hauteur de la poitrine			
- Naihanchi sandan	- Kata naihanchi sandan			
- 2 bunkaïs du naihanchi sandan	- 2 bunkaïs du kata naihanchi sandan			
- Pinan godan	- Kata pinan godan			
- 2 bunkaïs du pinan godan	- 2 bunkaïs du kata pinan godan			
- Kusanku Sho	- Kata kusanku Sho			
- 3 stages de karaté				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan godan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !

Naihanshi sandan

