





Programme de Passage de grade

6ème Kyu - ceinture blanc/jaune - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

	- Avoir 6 ans au minimum			
- Shiko dachi	- Position du cavalier			
- Zen kutsu dachi (kamaïté)	- Position en avant (en garde)			
- Gedan uke	- Blocage en bas (raclette) (dans les deux positions de base)			
- Chudan tsuki	- Coup de poing (au milieu) (dans les deux positions de base)			
- Naihanchi shodan	- Kata naihanchi shodan 12 premiers mouvements			
- Savoir rester assis correctement (seiza) à genoux ou en tailleur -				
SHIKO DACHI	ZEN KUTSU DACHI			
				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Naihanchi shodan

