




Programme de Passage de grade

5ème Kyu - ceinture jaune - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

	- Avoir 6 ans au minimum			
- Naihanchi dachi - Zen kutsu dachi (kamaïte)	- Position du cavalier - Position en avant (en garde)			
- Jodan uke - Chudan tsuki	- Blocage en haut (dans les deux positions de base) - Coup de poing (au milieu) (dans les deux positions de base)			
- Mae geri	- Coup de pied avant			
- Naihanchi shodan	- Kata naihanchi shodan 20 premiers mouvements			
- Savoir attacher son Karaté-gi seul -				
NAIHANCHI DACHI	ZEN KUTSU DACHI			
				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Naihanchi shodan

Attention ! Commencer le kata à droite avec la main droite !

