





# Programme de Passage de grade

## 5ème Kyu - ceinture jaune 1 - juniors

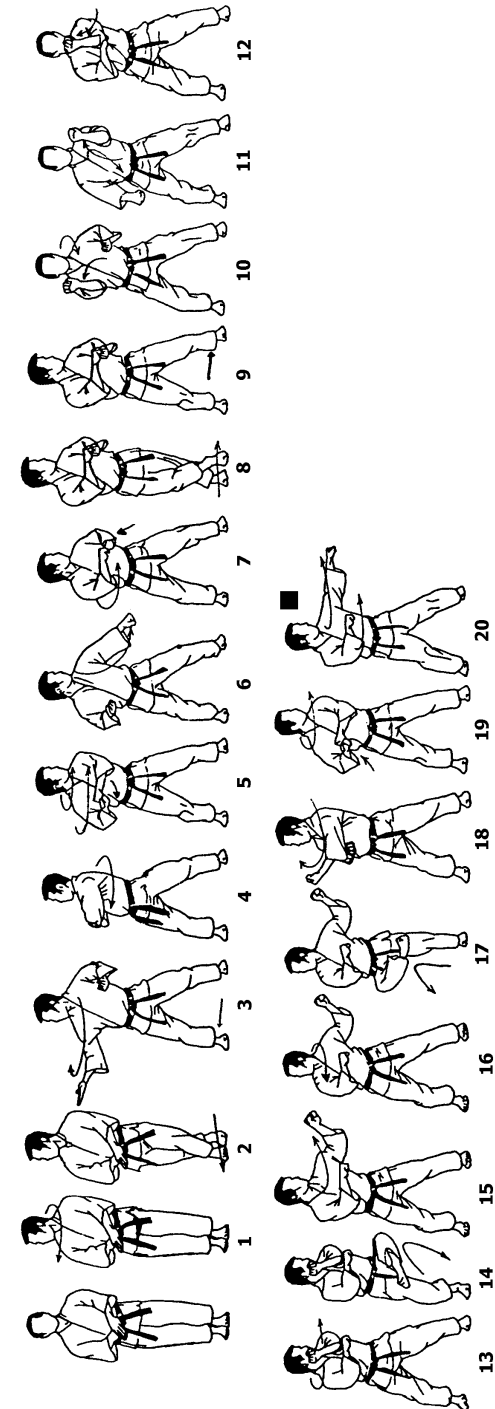
NOM DE LA TECHNIQUE  
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE  
(en français)

	- Avoir 6 1/2 ans au minimum			
- Neko ashi dachi - Naihanchi dachi	- Position du chat - Position du kata naihanchi			
- Soto uke - Uchi uke - Oi Tsuki, chudan	- Blocage au milieu (de l'intérieur vers l'extérieur) - Blocage au milieu (de l'extérieur vers l'intérieur) - Coup de poing en avançant. (au milieu)			
- Mae geri	- Coup de pied avant			
- Sambon chudan tsuki	- Trois attaques coups de poing au milieu en déplacement			
- Naihanchi shodan 20	- Kata naihanchi shodan 20 premiers mouvements			
<b>NAIHANCHI DACHI</b>	<b>NEKO ASHI DACHI</b>			
				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

# Naihanchi shodan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !