





Programme de Passage de grade

5ème Kyu - ceinture jaune/orange - juniors

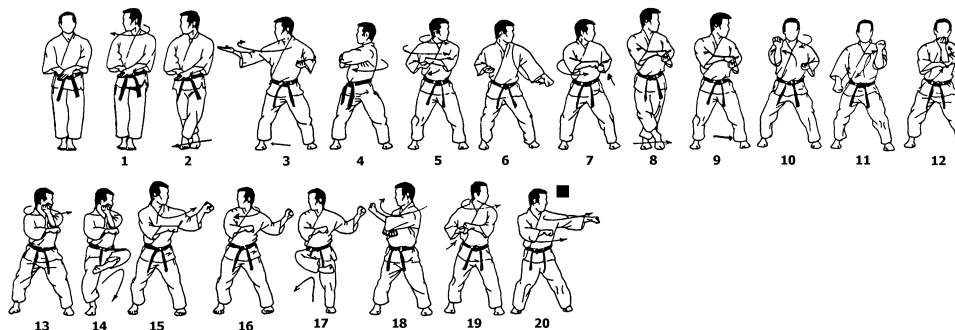
NOM DE LA TECHNIQUE
(en japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

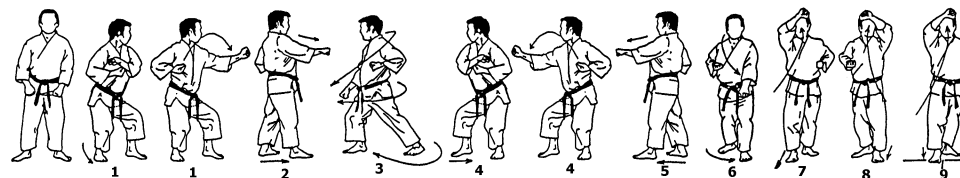
| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | - Avoir 7 ans au minimum | | | |
| - Neko ashi dachi - Naihanchi dachi | - Position du chat - Position du kata naihanchi | | | |
| - Soto uke - Uchi uke - Oi Tsuki, chudan | - Blocage au milieu (de l'intérieur vers l'extérieur) - Blocage au milieu (de l'extérieur vers 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 | | | |
| - Pinan nidan 9 | - Kata Pinan nidan 9 premiers mouvements | | | |
| NAIHANCHI DACHI | NEKO ASHI DACHI | | | |
|  |  | | | |

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Naihanchi shodan



Pinan nidan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !