

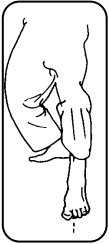



Programme de Passage de grade

4ème Kyu - ceinture orange - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

	- Avoir 7 1/2 ans au minimum			
- Neko ashi dachi	- Position du chat			
- Gedan shuto uke en neko ashi	- Blocage main ouverte en bas (dans la position du chat)			
- Chudan gyaku tsuki	- Frappe avec le poing arrière (Niveau milieu en zenkutsu dachi)			
- Kihon ichi (en zen kutsu dachi)	- Premier kihon Attaque coup de poing arrière en avançant, blocage au milieu en reculant			
- Pinan nidan	- Kata pinan nidan			
- Mawashi geri	- Coup de pied circulaire			
NEKO ASHI DACHI	 			

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

Pinan nidan

Merci de prendre votre licence
pour l'examen !

