




Programme de Passage de grade

4ème Kyu - ceinture orange 1 - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

	- Avoir 8 ans au minimum			
- Shizen dachi	- Position naturelle, debout			
- Chudan shuto uke en neko ashi	- Blocage main ouverte au milieu (dans la position du chat)			
- Chudan gyaku tsuki	- Frappe avec le poing arrière (Niveau milieu en zenkutsu dachi)			
- Mawashi geri	- Coup de pied circulaire			
- Pinan shodan 12	- Kata pinan shodan 12 premiers mouvements			
- Bunkai avec chudan shuto Uke	- Application avec blocage main ouverte au milieu			
SHIZEN DACHI				

Mettre une croix lorsque
la technique est acquise

Pinan nidan

Merci de prendre votre licence
pour l'examen !

