



# Programme de Passage de grade

## 4ème Kyu - ceinture orange/verte - juniors

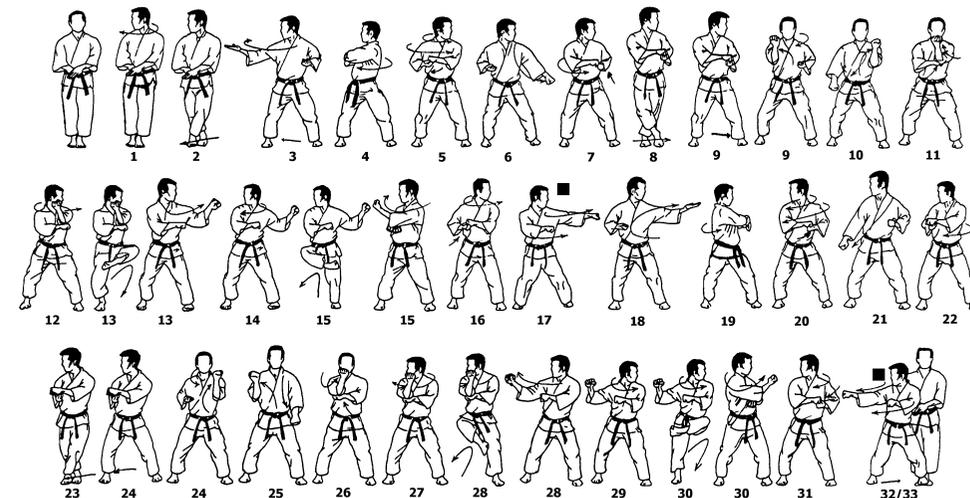
NOM DE LA TECHNIQUE  
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE  
(en français)

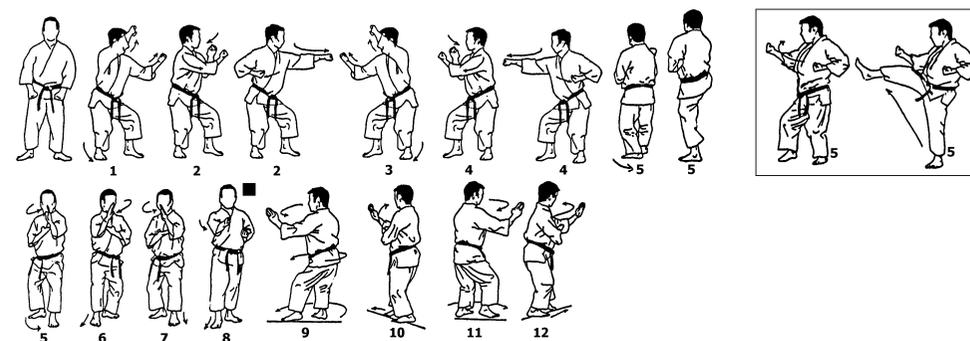
	- Avoir 8 ans au minimum			
- Shizen dachi	- Position naturelle, debout			
- Chudan shuto uke en neko ashi	- Blocage main ouverte au milieu (dans la position du chat)			
- Tsuki, jodan, chudan, gedan	- Coup de poing, haut, milieu, bas			
- Mawashi geri	- Coup de pied circulaire			
- Naihanchi shodan	- Kata naihanchi shodan			
- Pinan shodan 12	- Kata pinan shodan 12 premiers mouvements			
- Bunkai avec chudan shuto Uke	- Application avec blocage main ouverte au milieu			
<b>SHIZEN DACHI</b>				

Mettre une croix lorsque la technique est acquise

# Naihanchi shodan



# Pinan shodan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !