



Programme de Passage de grade

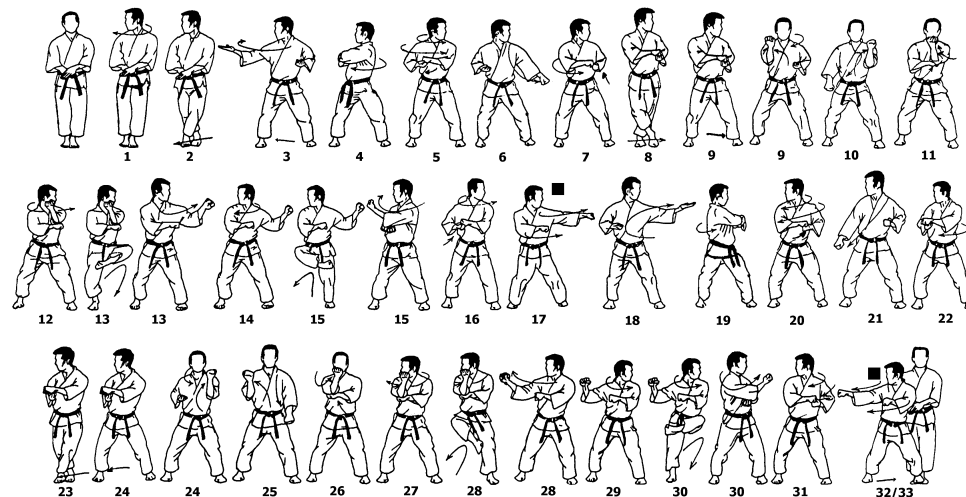
3ème Kyu - ceinture verte - juniors

NOM DE LA TECHNIQUE
(en Japonais)

NOM DE LA TECHNIQUE
(en français)

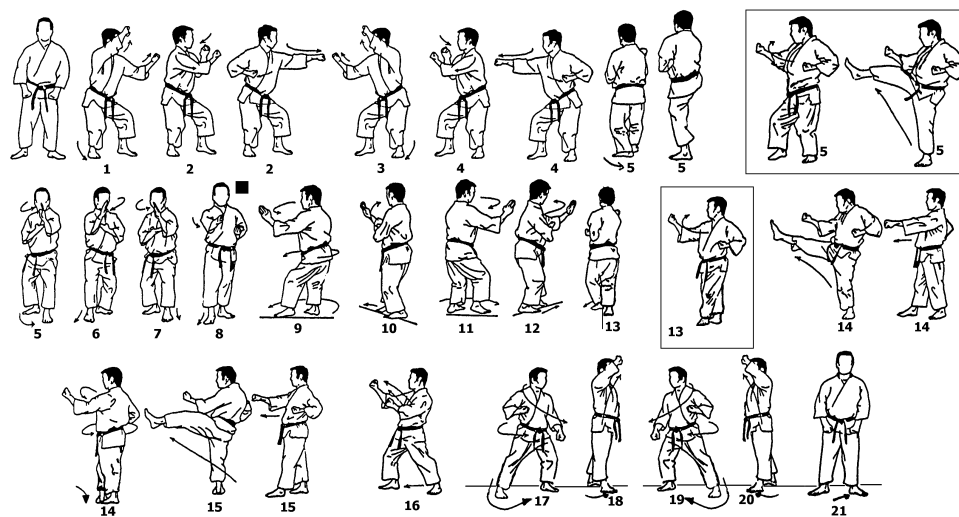
NOM DE LA TECHNIQUE (en Japonais)	NOM DE LA TECHNIQUE (en français)			
	- Avoir 8 1/2 ans au minimum			
- Attaque par uke en avançant en position zen kutsu dachi - Ippon kumité	position zen kutsu dachi - Technique à deux			
- Jodan uke - Gedan uke	- Blocage en haut - Blocage en bas			
- Blocages et contre	attaque en gyaku tsuki -			
- Mawashi geri	- Coup de pied circulaire			
- Naihanchi shodan	- Kata naihanchi shodan			
- Pinan shodan	- Kata pinan shodan			

Naihanchi shodan



Merci de prendre votre licence pour l'examen !

Pinan shodan



Mettre une croix lorsque la technique est acquise