

PROGRAMME CEINTURE VERTE

Kihon 1

Sur un pas = 3 techniques

3 pas maxi

ayumi ashi et hiki ashi

Kihon 2

Sur place(3 techniques) maxi

Kihon 3

avec un plastron (6 attaques) oï tsuki jodan, gyaku tsuki shudan, maï géri (poser derrière),
mawashi géri (poser derrière), kizami maé géri, kizami mawashi géri,

Positions

Programme orange + neko ashi dachi

Déplacements

Programme orange+kaké dachi et kosa dachi

Techniques

Programme orange +

Agé empi etc,,,

Nukité

Mikazuki géri

Ushiro géri

Uramawashi géri

Kizami maé géri

Gédan uchi barai

Kizami yoko géri

Empi uké

Kizami mawashi géri

Kakiwaké uké

Kizami stuki

Teisho uké

Les katas

Heian shodan

Heian nidan

Heian sandan

Heian sandan + kata tiré
au sort

Kihon ippon kumité

Hidari (gauche) et Migi (droite)