

PASSAGE DE GRADE – CEINTURE BLEUE (2^{ème} KYU)

CONNAISSANCES NECESSAIRES POUR SE PRESENTER AU GRADE

POSITIONS

Mahanmi neko ashi dachi	-	Neko ashi dachi	-	Junzuki dachi	-	Gyakuzuki dachi
Musubi dachi	-	Shizentai	-	Kamaé		

NIVEAUX

Jodan (haut)	-	Chudan (moyen)	-	Gedan (bas)
--------------	---	----------------	---	-------------

BLOCAGE

Jodan uké	-	Gedan baraï	-	Uchi uké	-	Shuto uké	-	Soto uké
Kakété uké								

TECHNIQUES DE POINGS

Junzuki	-	Junzuki no tsuki komi	-	Uraken	-	Nukité	-	Shuto uchi
Gyakuzuki	-	Gyakuzuki no tsuki komi	-	Tobi komi tsuki				

TECHNIQUES DE PIEDS

Maégeri	-	Mawashi géri	-	Sokuto géri	-	Ushiro géri
---------	---	--------------	---	-------------	---	-----------------------------

DEPLACEMENTS

Ayumi ashi	-	okuri ashi	-	Mawatté Jodan uké	-	Mawatté Gedan baraï
Tsuki ashi	-	Suri komi	-	Kétté mawatté jodan uké	-	Kétté mawatté gedan baraï

KATAS

Pinan sandan	-	Pinan yodan
--------------	---	-----------------------------

BUNKAI

2 démonstrations de séquences choisies par le candidat
--

RANDORI

2mn