

PASSAGE DE GRADE – CEINTURE MARRON (1^{er} KYU)

CONNAISSANCES NECESSAIRES POUR SE PRESENTER AU GRADE

POSITIONS

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

NIVEAUX

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

BLOCAGE

Jodan uké	-	Gedan baraï	-	Uchi uké	-	Shuto uké	-	Soto uké
<u>Kakété uké</u>								

TECHNIQUES DE POINGS

Junzuki	-	Junzuki no tsuki komi	-	Uraken	-	Nukité	-	Shuto uchi	-
Gyakuzuki	-	Gyakuzuki no tsuki komi	-	Tobi komi tsuki	-				
Tobi komi nagashi tsuki	-	Empi uchi	-	Kagi tsuki					

TECHNIQUES DE PIEDS

Maégeri	-	Mawashi géri	-	Sokuto géri	-	Ushiro géri	-	Tobi géri	-
Uramawashi 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 yodan	-	Pinan godan
---	-------------	---	--------------------

BUNKAI

2 démonstrations de séquences choisies par le candidat
--

RANDORI

2mn