

**PASSAGE DE GRADE – CEINTURE ORANGE (4<sup>ème</sup> KYU)**

## CONNAISSANCES NECESSAIRES POUR SE PRESENTER AU GRADE

**POSITIONS**

Mahanmi neko ashi dachi	-	Neko ashi dachi	-	Junzuki dachi	-	Musubi dachi	-
Shizentai	-	Kamaé	-	<u>Gyakuzuki dachi</u>			

**NIVEAUX**

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

**BLOCAGE**

Jodan uké	-	gedan barai	-	<u>Uchi uké</u>	-	<u>Shuto uké</u>
-----------	---	-------------	---	-----------------	---	------------------

**TECHNIQUES DE POINGS**

Junzuki	-	Uraken	-	Nukité	-	<u>Shuto uchi</u>	-	<u>Gyakuzuki</u>
---------	---	--------	---	--------	---	-------------------	---	------------------

**TECHNIQUES DE PIEDS**

Maégeri	-	<u>Mawashi geri</u>
---------	---	---------------------

**DEPLACEMENTS**

Ayumi ashi	-	okuri ashi	-	Mawatté Jodan uké	-	<u>Mawatté Gedan barai</u>
<u>Tsugi Ashi</u>						

**KATAS**

Pinan nidan	-	<u>Pinan shodan</u>
-------------	---	---------------------

**BUNKAI**

1 démonstration de séquence choisie par le candidat
---

**RANDORI**

1mn30