

**PASSAGE DE GRADE – CEINTURE VERTE (3<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	-	Gyakuzuki dachi			

**NIVEAUX**

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

**BLOPAGE**

Jodan uké	-	Gedan barai	-	Uchi uké	-	Shuto uké	-	<u>Soto uké</u>
-----------	---	-------------	---	----------	---	-----------	---	-----------------

**TECHNIQUES DE POINGS**

Junzuki	-	Uraken	-	Nukité	-	Shuto uchi	-	Gyakuzuki	-
<u>Junzuki no tsuki komi</u>									

**TECHNIQUES DE PIEDS**

Maégeri	-	Mawashi géri	-	<u>Sokuto géri</u>
---------	---	--------------	---	--------------------

**DEPLACEMENTS**

Ayumi ashi	-	okuri ashi	-	Mawatté Jodan uké	-	Mawatté gedan barai
Tsugi ashi	-	<u>Suri komi</u>	-	<u>Kétté mawatté jodan uké</u>	-	
<u>Kétté mawatté gedan barai</u>						

**KATAS**

Pinan shodan	-	<u>Pinan sandan</u>
--------------	---	---------------------

**BUNKAI**

1 démonstration de séquence choisie par le candidat
---

**RANDORI**

1mn30