

Examen des GRADES marron

3eme kyu	2eme kyu	1 er kyu
<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - nukite - ura zuki - shuto uchi - en pi uchi <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem blanche - haishu uke - juji uke <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> -idem blanche - yoko geri kekomi - yoko geri keage 	<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem 3e kyu - nagashi zuki - mawashi zuki - tetsui uchi - haïto uchi <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem 3e kyu - osae uke - teisho uke <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem 3e kyu sur place avec le même pied mae geri avant + yoko geri de côté + ushiro geri arrière - gedan barai en position kiba dachi + ushi uke en neko ashi + gyaku nukité shudan 	<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem 2 kyu - choku zuki - tate zuki - morote zuki - age zuki - yama zuki - teishi uchi <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem marron 2e kyu - kakiwake uke <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem marron 2e kyu
<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem bleue - sur place mae geri avant + yoko geri kekomi de côté du même pied fois gedan barai en reculant + gyaku tsuki - oi tsuki jodan +gyaku tsuki shudan +tobi konde tsuki jodan + gyaku shudan 	<p>(Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem 3e kyu - de ashi barai + uraken tsuki jodan + gyaku tsuki shudan 	<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem marron 2 e kyu - sur place avec le même pied : mae geri avant + yoko geri côté + ushiro geri arrière et revenir en avant mawashi geri - improvisation du professeur
<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori porte 3 attaques libres en déplacement -uke bloque et contre en variant ses techniques 	<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori porte 4 attaques libres en déplacement - uke bloque et contre en variant ses techniques 	<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori porte 5 attaques différentes en déplacement - uke bloque et contre en variant ses techniques
<p>KATA (note/5)</p> <p>les 5 PINANS + Bunkai des 3 premiers Pinans</p>	<p>KATA (note/5)</p> <p>les 5 PINANS + Bunkai des 5 Pinans</p>	<p>KATA (note/5)</p> <p>Les 5 PINANS + NEI FANSHI SHODAN + le Bunkai de tous les Katas</p>