

Examen des GRADES Jaune à bleue

Ceinture Jaune	Ceinture Orange	Ceinture Verte	Ceinture Bleue
<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi tsuki (jun tsuki) shudan en position zen kutsu dachi - oi tsuki + géri - oi tsuki Jodan (jun tsuki no tsuki komi)+ géri - gyaku tsuki <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - gedan barai en zen kutsu dachi - jodan uke en zen kutsu dachi <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae geri shudan et jodan - mawashi geri shudan et jodan 	<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme jaune - uraken tsuki <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme jaune - sokuto uke - ushi uke - shuto uke <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme jaune - sokuto geri shudan(yoko geri) <p>- de ashi barai</p>	<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme orange <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme orange <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme orange - ushiro geri <p>- ura mawashi geri</p>	<p>KIHON (note/5) :</p> <p>Poings</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme verte <p>Bolcages</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme verte - teisho uke - kakete uke <p>Coups de pieds (géri)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme verte - ushiro ura mawashi geri - mae tobi geri - sne geri mae geri - sne geri mawashi geri
<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae te tsuki jodan (kizami tsuki) + gyaku tsuki shudan <p>- tobi konde tsuki + gyaku tsuki</p> <p>- mae geri shudan + mawashi geri jodan</p>	<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme jaune <p>- de ashi barai + uraken tsuki jodan + gyaku tsuki shudan</p>	<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme orange <p>- de ashi barai + sokuto geri + uraken+gyaku tsuki</p> <p>- mae geri + mawashi geri + ushiro geri</p>	<p>RENZUKU WAZA (Enchaînement)(note/5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - idem programme verte <p>shuto uke en position kokutsu dachi + gyaku nukite on revient en shuto uke jodan en kokutsu dachi</p>
<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <p>Deux fois de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori attaque oi tsuki jodan - uke bloque jodan uke + guaku tsuki shudan 	<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <p>Deux fois de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori attaque oi tsuki shudan - uke bloque sokuto uke jodan + uraken jodan + gyaku tsuki 	<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <p>Deux fois de chaque côté</p> <ul style="list-style-type: none"> - tori attaque oi tsuki shudan -uke bloque ushi uke + pas chassé mawashi geri + gyaku 	<p>IPPON KUMITE (note/5)</p> <p>Sur place tori porte 5 attaque différentes</p> <ul style="list-style-type: none"> - uke utilise 5 blocages et contres différents
<p>KATA (note/5)</p> <p>PINAN NIDAN</p>	<p>KATA (note/5)</p> <p>PINAN NIDAN + PINAN SHODAN</p>	<p>KATA (note/5)</p> <p>PINAN NIDAN, SHODAN, SANDAN+ Bunkai de Pinan Nidan</p>	<p>KATA (note/5)</p> <p>PINAN NIDAN, SHODAN, SANDAN, JODAN + le Bunkai de Pinan Nidan et Shodan</p>