



Karaté Traditionnel

Programme technique passage de grade

Grade : Ceinture Blanche 9^e Kyu



Positions « DACHI »



Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Yoï ou Shizentai



Zenkutsu Dachi



➤ **Techniques « WAZA »**



**Chudan oi-zuki
ou
Chudan junzuki**



Age Uke



Soto Uke



Mae Geri

➤ **Kihon : 1 pas en avant et retour**