



Karaté Traditionnel

Programme passage de grade

Grade : **Ceinture Blanche 9^e Kyu**



➤ Positions « DACHI »



Heisoku Dachi



Musubi Dachi



Yoï



Zenkutsu Dachi



➤ Techniques « WAZA »



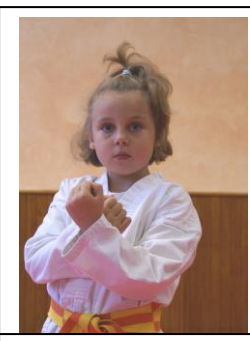
Gedan Barai



**Chudan oi-zuki
ou
Chudan
junzuki**



Soto Uke



Age Uke



Mae Geri

➤ Kihon : 1 pas en avant et retour