



Karaté Traditionnel

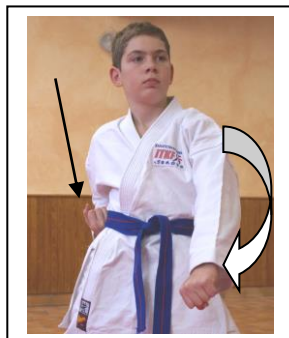
Programme passage de grade

Grade : 4^e kyu bleu 2

➤ Positions « DACHI »



Shiko Dachi
(Position du cavalier pied vers l'extérieur)



Nagashi Uke

Techniques « WAZA »

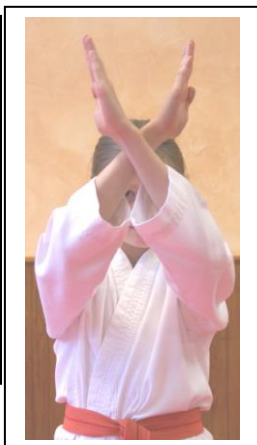


Haishu Uke

➤ Techniques « WAZA et geri waza »



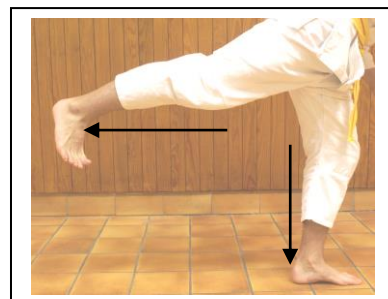
Teisho Uke



Juji Uke
(Jodan)



Tate Tsuki



Ushiro Geri



Kagi Stuki

- **Kata** : Heian Yondan + 3 phase bunkai
- **Kumité** : Kihon Ippon Kumité (1 attaques/1 défenses) (jodan et chudan zuki et mae geri et yoko geri kekomi)