



Karaté Traditionnel

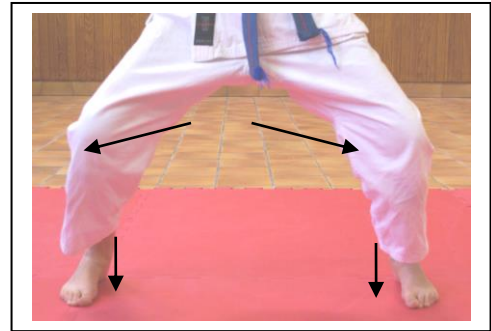
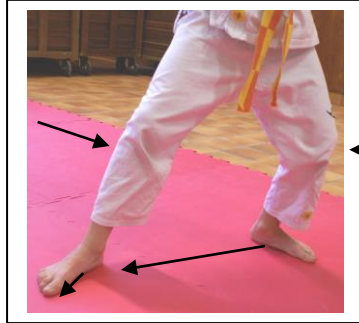
Programme passage de grade

Grade : 6^e Kyu Verte

➤ Positions « DACHI »



Kokutsu Dachi



Kiba Dachi
(Position du cavalier)

➤ Techniques « WAZA »



Shuto Uke



Tate Tsuki



Nukité



**Yoko Geri
Keage ou kelkomi**

- **Kata** : Heian nidan + 3 phase bunkai
- **Kumité** : Kihon Ippon Kumité (1 attaques/1 défenses) (jodan et chudan zuki)