

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE

CEINTURE BLANCHE - 6^{ème} KYU

Temps de pratique : Adultes et enfants + 13 ans : 3 mois (20 cours)

KATA

Heian shodan

KUJON

- Gedan-barai
- Jodan et chudan oi-zuki
- Gyaku-zuki
- Jodan age-uke
- Chudan soto-uke
- Mae-geri
- Mawashi-geri

KUMITE

SANBON KUMITE

- Sur jodan oi-zuki : jodan age-uke / jodan gyaku-zuki
- Sur chudan oi-zuki : chudan soto-uke / chudan gyaku-zuki

GOSHIN KENPO & KARATE-JUTSU

- Défense sur attaque circulaire de couteau et contre-attaque
- Défense sur attaque directe du poing droit ou gauche et contre-attaque
- Présenter un bunkai sur Heian Shodan