



EXIGENCES TECHNIQUES DES PASSAGES DE GRADES 2015

		Pour la ceinture jaune 8e Kyu	Pour la ceinture orange 7e Kyu	Pour la ceinture verte 6e Kyu	Pour la 1ère ceinture bleue 5e Kyu	Pour la 2ème ceinture bleue 4e Kyu	Pour les 3 ceintures marrons 3e, 2e et 1er Kyu	Pour les ceintures noires 1er, 2e, 3e, 4e et 5e Dan	
Techniques	Positions	Achij Dachi Musubi Dachi Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi	Kiba Dachi Sagate	Dynamisme	Nekoachi Dachi		Programme de la commission technique régionale 1 (CTR1)	Programme de la commission technique régionale 1 (CTR1)	
	Blocages	Age Uke Gedan Barai Shuto Uke préparations	Uchi Uke Soto Uke Synchronisations	Verrouillage	Shuto Barai Respiration				Kime
	Attaques	Oi Zuki Mae Geri	Gyaku Zuki Nukite Yoko Geri Keage	Uraken Uchi Haito Mawashi Geri Equilibre	Shuto Uchi Empi Ushiro Geri Yoko Geri Kekomi Ura Mawashi Geri				
Katas	SHITEI	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yandan	Heian Godan			
Kihons		En ligne	En ligne	Carré	Carré	Selon CTR1			
Kumite		Gohon Kumite : Jodan Oi Zuki Gohon Kumite : Jodan Oi Zuki	Gohon Kumite : Jodan Oi Zuki Sanbon Kumite : Jodan Oi Zuki Chudan Mae Geri Chudan Mae Geri	Ippon Kumite : Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Chudan Mae Geri Jodan Mawashi Geri Jodan Mawashi Geri	Ippon Kumite : Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Chudan Mae Geri Jodan Mawashi Geri Chudan Yoko Geri Kekomi	Ippon Kumite : Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Chudan Mae Geri Jodan Mawashi Geri Chudan Yoko Geri Kekomi Chudan Ushiro Geri			