

FICHE PASSAGE DE GRADE CEINTURE **JAUNE** 5ème KYU

DEROULEMENT ET EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

- KIHON (la technique se fait sur 1 pas)
- KATA LIBRE (demande concentration -respect kiai)

Pour valider ma ceinture **jaune** je dois être capable de connaître et d'effectuer parfaitement les techniques suivantes :

TECHNIQUES DEMANDEES				
POSITIONS	BLOCAGES	TECHNIQUES DE PIEDS	TECHNIQUES DE POINGS	KATAS
ZENKUTSU DACHI	GEDAN BARAI	MAE GERI	OI ZUKI	TAIKYOKU SHODAN
KOKUTSU DACHI	JODAN AGE UKE	MAWASHI GERI	GYAKU TSUKI	TAIKYOKU NIDAN
-	UCHI UKE	-	-	TAIKYOKU SANDAN
-	SHUTO	-	-	-HEIAN SHODAN
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

CI-DESSOUS LA DECOMPOSITION DU KATA HEIAN SHODAN

HEIAN SHODAN



MUSUBI DACHI



KAMAE



GEDAN BARAI



TSUKI



GEDAN BARAI



KAMAE



TETTSUI



TSUKI



GEDAN BARAI



AGE SHUTO



AGE UKE



AGE UKE



AGE UKE
KIAI!



GEDAN BARAI



TSUKI



GEDAN BARAI



TSUKI



GEDAN BARAI



TSUKI



TSUKI



TSUKI
KIAI!



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



KAMAE



MUSUBI DACHI