

PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADE

DECEMBRE 2021

Trouvez dans ce document tout ce qui sera demandé pour les passages de grade de décembre
Ce passage de grade concerne les personnes/enfants ceintures blanches à oranges.

5-7 ANS

DEBUTANT

KIHON (Travail seul)	KUMITE (Travail à deux)	KATA
Tsuki Jodan 3 fois (debout)	Tsuki Jodan / Age uke	Le Seiza sans se tromper
Age Uke 3 fois (debout)	Tsuki Chudan / Soto uke	
Tsuki Chudan 3 fois (debout)		
Soto Uke 3 fois (debout)		

*Toutes les techniques doivent être faites fortement.
Kiaï sur la dernière technique à chaque compte de 3.
Tout le passage de grade vos enfants sont guidé par la voix (compte et explication du professeur).*

AVANCE

KIHON (sur 3 pas + mawate)	KUMITE (Sambon kumite 3 pas)	KATA
Oï tsuki jodan	Oï tsuki jodan, blocage age uke	Taekyoku shodan en comptant
Age uke	Oï tsuki chudan, blocage soto uke	
Oï tsuki chudan		
Soto Uke		
Mae geri		
Gedan barai		

*Les enfants, une fois en position réalisent les techniques d'eux même pour le kihon et le kumite.
Le Kata sera guidé, il devra être réaliser le plus loin possible.*

