

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.

13 ANS A ADULTE :

POUR LA CEINTURE JAUNE

KIHON (sur 5 pas + mawate)	KUMITE (Gohon Kumite 5 pas)	KATA
Oï tsuki jodan	Oï tsuki jodan, blocage age uke	Kihon shodan sans compter
Age uke	Oï tsuki chudan, blocage soto uke	
Oï tsuki chudan		
Soto uke		
Mae geri		
Gedan Barai		
Les techniques doivent être forte ! KIAÏ Pour le Kihon et le Kumite les enfants sont mis en position puis ils font l'exercice d'eux même. Le kata doit être réalisé sans compter.		

POUR LA CEINTURE ORANGE

KIHON (sur 5 pas + mawate)	KUMITE (Gohon Kumite 5 pas)	KATA
Oï tsuki jodan	Oï tsuki jodan, blocage age uke	Heian Shodan
Age uke	Oï tsuki chudan, blocage soto uke	
Oï tsuki chudan	Mae geri, blocage gedan brai	
Soto uke		
Uchi uke		
Mae geri		
Gedan Barai		
Shuto uke		
Yoko geri keage		
Les techniques doivent être forte ! KIAÏ Pour le Kumite, les enfants sont en total autonomie durant tout l'exercice.		

POUR LA CEINTURE VERTE

KIHON (sur 5 pas + mawate)	KUMITE (sambon Kumite 5 pas)	KATA
Oï tsuki jodan	Oï tsuki jodan, blocage age uke	Heian Nidan
Age uke	Oï tsuki chudan, blocage soto uke	
Oï tsuki chudan	Mae geri, blocage gedan brai	
Soto uke		
Uchi uke		
Mae geri		
Gedan Barai		
Shuto uke		
Yoko geri keage		
Les techniques doivent être forte ! KIAÏ Pour le Kumite, les enfants sont en total autonomie durant tout l'exercice.		

