



EXIGENCES TECHNIQUES DES PASSAGES DE GRADES 2015

							4e Kyu	
							5e Kyu	
							6e Kyu	
							7e Kyu	
							8e Kyu	
							9e Kyu	
Techniques	Positions	Achiji-Dachi	Kiba-Dachi	Dynamisme	Nekoachi-Dachi	Equilibre Respiration Rapidité	Programme de la commission technique régionale 1 (CTR1)	
		Musubi-Dachi						
		Zenkutsu-Dachi						
		Kokutsu-Dachi	Sagate					
	Blocages	Age-Uke	Uchi-Uke	Verrouillage	Shuto-Barai	Respiration		
		Gedan-Barai	Soto-Uke					
Techniques	préparations	Shuto-Uke		Equilibre		Rapidité Kime		
			Synchronisations					
		Oi-zuki	Gyaku-Zuki					
			Nukite					
	Attaques		Yoko-Geri-Keage	Equilibre		Rapidité Kime		
		Mae-Geri						
Katas	SHITEI	Heian-Shodan	Heian-Nidan	Heian-Sandan	Heian-Yandan	Heian-Godan	Programme de la commission technique régionale 1 (CTR1)	
Kihons		En ligne	En ligne	Déplacement CTR 1	Déplacement CTR 1	Déplacement CTR 1		
Ippon Kumite			Jodan-Oi-Zuki	Jodan-Oi-Zuki	Jodan-Oi-Zuki	Jodan-Oi-Zuki		
			Shudan-Oi-Zuki	Shudan-Oi-Zuki	Shudan-Oi-Zuki	Shudan-Oi-Zuki		
			Shudan-Mae-Geri	Shudan-Mae-Geri	Shudan-Mae-Geri	Shudan-Mae-Geri		
			Jodan-Mawashi-Geri	Jodan-Mawashi-Geri	Jodan-Mawashi-Geri	Jodan-Mawashi-Geri		
					Shudan-Yoko-Geri-Kekomi	Shudan-Yoko-Geri-Kekomi		
						Shudan-Ushiro-Geri		