

Porter correctement le karaté gi  
Respecter les 9 vertus du karatéka  
Prendre connaissance de l'Historique et Lexique

<u>Découverte</u> <u>Kihon sur place</u>  Jodan uke  Gedan barai  Gaïwan uke , <i>Uchi uke</i>  Naiwan uke, <i>Soto uke</i>  Jun zuki  Mae geri	<u>Découverte</u> <u>Kihon en déplacement</u>  Jun zuki  Gyaku zuki  Jodan uke  Gedan barai  Mae geri	<u>Découverte</u> <u>Kihon ippon kumite</u> <i>Hidari (gauche)</i> <i>Migi (droite)</i>  Zuki jodan  Zuki shudan  Mae geri shudan
<u>Découverte</u> <u>Positions</u>  Zenkutsu  Mahami no nekoashi  Shiko dashi	<u>Découverte</u> <u>Kata</u>  Pinan nidan	<u>Découverte</u> <u>Jû kumite</u>  Assaut souple