

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