

Connaître le non du fondateur du Wado ryu: HIRONORI OTSUKA

Connaître la signification de Wado ryu karaté do: Harmonie, voie, école, vide, main

Évaluation :	Note :	/20 Date :
--------------	--------	------------

Validation complète de la ceinture note au dessus de 10 .  
Demi ceinture entre 8 et 10

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