

Connaître le non des positions de base et des ordres de base

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

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

<u>Kihon en directionnel</u> sur les 4 directions Jun zuki Gyaku zuki Gedan baraï Jodan uke Shuto uke Gaïwan uke , <i>Uchi uke</i> Naiwan uke, <i>Soto uke</i> Mawashi geri Sokuto geri Mae geri Ushiro geri		<u>Kihon en déplacement</u> unidirectionnel Jun zuki Gyaku zuki Gedan baraï Jodan uke Shuto uke Gaïwan uke , <i>Uchi uke</i> Naiwan uke, <i>Soto uke</i> Mawashi geri Sokuto geri Mae geri Ushiro geri		<u>Kihon ippon kumite</u> <i>Hidari (gauche),Migi (droite)</i> Zuki jodan Zuki shudan Mae geri shudan Mawashi geri Sokuto geri	
<u>Positions</u> Neko ashi dashi Jun zuki no zuki komi		<u>Kata</u> Pinan nidan Pinan shodan Pinan sandan		<u>Jû kumite</u> Assaut souple	