

FICHE PASSAGE DE GRADE CEINTURE **ORANGE** 4ème KYU

DEROULEMENT ET EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

- KIHON (la technique se fait sur 1 pas)
- KATA LIBRE ET IMPOSE (demande concentration -respect des temps-kiai)
- RANDORI (combat souple en enchainant les attaques en gardant un esprit technique et respectueux)

Pour valider ma ceinture **orange** je dois être capable de connaître et d'effectuer parfaitement les techniques suivantes :

TECHNIQUES DEMANDEES				
POSITIONS	BLOCAGES	TECHNIQUES DE PIEDS	TECHNIQUES DE POINGS	KATAS
ZENKUTSU DACHI	GEDAN BARAI	MAE GERI	OI ZUKI	TAIKYOKU SHODAN
KOKUTSU DACHI	JODAN AGE UKE	MAWASHI GERI	GYAKU TSUKI	TAIKYOKU NIDAN
KIBA DACHI	UCHI UKE	YOKO GERI	NUKITE	TAIKYOKU SANDAN
-	SHUTO	-	-	HEIAN SHODAN
-	-	-	-	HEIAN NIDAN
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

CI-DESSOUS LA DECOMPOSITION DU KATA HEIAN NIDAN

HEIAN NIDAN



MUSUBI DACHI



KAMAE



HAIWAN UKE



TETTSUI



TSUKI



HAIWAN UKE



TETTSUI



TSUKI



KAMAE



YOKO KEAGE
URAKEN



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



NUKITE
KIAI!



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



SHUTO UKE



UCHI BARAI
UCHI UKE



MAE GERI



GYAKU TSUKI



UCHI UKE



MAE GERI



GYAKU TSUKI



MOROTE UKE



GEDAN BARAI



AGE SHUTO



AGE UKE



GEDAN BARAI



AGE SHUTO



AGE UKE / KIAI!



KAMAE



MUSUBI DACHI