

FICHE PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE 3ème KYU

DEROULEMENT ET EPREUVES DU PASSAGE DE GRADE

- KIHON (la technique se fait sur 1 pas) –SAMBON (sur 3 pas)
- TRAVAIL SUR CIBLE (travail de précision et de réaction)
- KATA LIBRE ET IMPOSE (demande concentration –intensité-respect des temps-kiai)
- RANDORI (combat souple en enchainant les attaques en gardant un esprit technique et respectueux)

Pour valider ma ceinture VERTE je dois être capable de connaitre 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	HEIAN SHODAN
KOKUTSU DACHI	JODAN AGE UKE	MAWASHI GERI	GYAKU TSUKI	HEIAN NIDAN
KIBA DACHI	UCHI UKE	YOKO GERI	NUKITE	HEIAN SANDAN
-	SHUTO	URA MAWASHI GERI	URAKEN	-
-	SOTO UKE	-	MAITE TSUKI	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

CI-DESSOUS LA DECOMPOSITION DU KATA HEIAN SANDAN

HEIAN SANDAN



MUSUBI DACHI



KAMAE



UCHI UKE



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



UCHI UKE



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



UCHI UKE /
GEDAN BARAI



MOROTE UCHE



NUKITE



ESQUIVE



TETTSUI



TSUKI



KAMAE



FUMIKOMI /
EMPI UKE



TATE URAKEN



FUMIKOMI /
EMPI UKE



TATE URAKEN



FUMIKOMI /
EMPI UKE



TATE URAKEN



TATE SHUTO



TSUKI



KIBA DASHI



TSUKI AGE /
UCHIRO EMPI



TSUKI AGE /
UCHIRO EMPI



KAMAE



MUSUBI DACHI