



CEINTURE BLEUE

KIHON <i>UV1</i>	KIHON IPPON KUMITE <i>UV2</i>
<p>ENCHAINEMENT SUR 3 PAS EN LIGNE En avançant et reculant, 3 mouvements de base maxi, simples</p> <p>ENCHAINEMENT SUR PLACE 3 techniques puis retour en position initiale, avec ou sans sursaut, droite et gauche</p> <p>ENCHAINEMENT MULTIDIRECTIONNEL 3 techniques maxi, sur 1 adversaire imaginaire qui se déplace, à droite puis à gauche</p> <p>TRAVAIL SUR CIBLE 6- MAWASHI GERI JAMBE AVANT <i>MOYEN OU HAUT AVEC SURSAUT</i> 7- KIZAMI TSUKI <i>JODAN</i> puis GYAKU TSUKI <i>CHUDAN</i></p>	<p>COUP DE POING DIRECT <i>HAUT</i></p> <p>COUP DE POING DIRECT <i>MOYEN</i></p> <p>COUP DE PIED DIRECT <i>MOYEN</i></p> <p>COUP DE PIED CIRCULAIRE <i>MOYEN OU HAUT</i></p> <p>COUP DE PIED LATERAL <i>MOYEN</i></p> <p><i>ENGAGEMENT DANS LES ATTAQUES, DEFENSES VARIEES TRAVAIL DES 2 COTES EN GO NO SEN</i></p>
KATA <i>UV3</i>	TECHNIQUE DE BASE <i>UV4</i>
TAÏ JITSU KATA GODAN <i>CHOREGRAPHIE</i>	SERIE N° 6 et N° 7
DEMONSTRATION TECHNIQUE <i>UV5</i>	CHUTES
<p>4 ATTAQUES DE FACE</p> <p>2 ATTAQUES LATERALES</p> <p>2 ATTAQUES ARRIERES</p> <p>2 ATTAQUES AU SOL <i>ALLONGE ET ASSIS</i></p> <p>3 ATTAQUES AVEC ARMES <i>TANTO - TAMBO</i></p>	<p>CHUTE LATERALE ENROULEE <i>DROITE ET GAUCHE</i></p> <p>CHUTE AVANT PLAQUEE <i>FACE AU SOL</i></p>
RANDORI LIBRE <i>UV6</i>	RANDORI EN CERCLE
1'30 PAR CANDIDAT	1'30" PAR CANDIDAT <i>Avec couteau et matraque</i>