



CEINTURE JAUNE

KIHON <i>UV1</i>	KIHON IPPON KUMITE <i>UV2</i>
<p>ENCHAINEMENT SUR 3 PAS EN LIGNE 2 mouvements maxi, frappes à l'aller / parades au retour en reculant</p> <p>POSITIONS : GRANDE FENTE AVANT (ZENKUTSU DACHI) POSITION DE COMBAT (FU DO DACHI)</p> <p>BLOCAGES : PARADE BASSE (GEDAN BARAI) PARADE HAUTE (JODAN AGE UKE) PARADE MOYENNE (UCHI UKE)</p> <p>FRAPPES : COUP DE POING DIRECT (OÏ TSUKI) COUP DE POING OPPOSE (GYAKU TSUKI) COUP DE PIED DIRECT (MAE GERI)</p>	<p>COUP DE POING DIRECT <i>HAUT</i></p> <p>COUP DE POING DIRECT <i>MOYEN</i></p>
	KATA <i>UV3</i>
	1- TAÏ JITSU KATA SHODAN
	TECHNIQUES DE BASE <i>UV4</i>
	SERIE N° 1
DEMONSTRATION TECHNIQUE <i>UV5</i>	CHUTES
<p>4 ATTAQUES DE FACE</p> <p>1 ATTAQUE LATÉRALE</p> <p>1 ATTAQUE ARRIÈRE</p> <p>1 ATTAQUE AU SOL</p>	<p>ARRIÈRE PLAQUÉE</p> <p>LATÉRALE PLAQUÉE</p> <p><i>DROITE ET GAUCHE</i></p>
TRADITIONNEL	RANDORI EN CERCLE
<p>SAVOIR FAIRE LE SALUT RITUEL</p> <p>SAVOIR FAIRE SON NOEUD DE CEINTURE</p>	<p>1 TOUR ENTRE LES CANDIDATS</p> <p><i>Appréciation de l'attitude, des réflexes, et réaction aux attaques davantage que la maîtrise des techniques</i></p>