



CEINTURE MARRON

KIHON <i>UV1</i>	KIHON IPPON KUMITE <i>UV2</i>
ENCHAINEMENT SUR 3 PAS EN LIGNE <i>En avançant et reculant, 3 mouvements de base maxi, simples</i> ENCHAINEMENT SUR PLACE <i>3 techniques puis retour en position initiale, avec ou sans sursaut, droite et gauche</i> ENCHAINEMENT MULTIDIRECTIONNEL <i>3 techniques maxi, sur 1 adversaire imaginaire qui se déplace, à droite puis à gauche</i> TRAVAIL SUR CIBLE <i>5 frappes sur les 7, au choix du candidat droite ou gauche</i>	COUP DE POING DIRECT <i>HAUT</i> COUP DE POING DIRECT <i>MOYEN</i> COUP DE PIED DIRECT <i>MOYEN</i> COUP DE PIED CIRCULAIRE <i>MOYEN OU HAUT</i> COUP DE PIED LATERAL <i>MOYEN</i> <i>ATTAQUES AVEC CONVICTION ET DETERMINATION TRAVAIL DES 2 COTES EN GO NO SEN SEN NO SEN POSSIBLE SUR 2 DEFENSES MAXI</i>
KATA <i>UV3</i>	TECHNIQUE DE BASE <i>UV4</i>
TAÏ JITSU KATA GODAN + 2 BUNKAÏ	SERIE N° 8
DEMONSTRATION TECHNIQUE <i>UV5</i>	CHUTES
4 ATTAQUES DE FACE 1 ATTAQUE LATERALE 1 ATTAQUE ARRIERE 1 ATTAQUE AU SOL <i>POSITION ASSISE OU ALLONGE</i> 3 ATTAQUES AVEC ARMES <i>TANTO - JÔ - TAMBO</i> 2 MENACES PISTOLET <i>DE FACE A BOUT TOUCHANT</i>	CHUTE AVANT LONGUE <i>DROITE OU GAUCHE</i> CHUTE AVANT HAUTE <i>DROITE OU GAUCHE UTILISATION D'OBSTACLE POSSIBLE</i>
RANDORI LIBRE <i>UV6</i>	RANDORI EN CERCLE
COMBAT DE 1'30 <i>AVEC DES ATTAQUES COMBINEES</i> <i>(ex : Tori saisie + frappe simultanée)</i>	3 ATTAQUES MATRAQUE 3 ATTAQUES COUTEAU 2 ATTAQUES BÂTON <i>Attaques libres, combinées (ex : Tori 1 encercle + Tori 2 frappe)</i>