



CEINTURE ORANGE

KIHON <i>UV1</i>	KIHON IPPON KUMITE <i>UV2</i>
ENCHAINEMENT SUR 3 PAS EN LIGNE 2 mouvements maxi, frappes à l'aller / parades au retour en reculant POSITIONS : CAVALIER DE FER (KIBA DACHI) FENTE ARRIERE (KUKUTSU DACHI) BLOCAGES : SABRE DE MAIN (SHUTO UKE) PARADE MOYENNE EXT/INT (SOTO UKE) FRAPPES : PIQUE DES DOIGTS (NUKITE) REVERS DU POING (URAKEN) COUP DE PIED CIRCULAIRE (MAWASHI GERI) COUP DE PIED LATERAL (YOKO GERI) COUP DE PIED DIRECT RETOURNE (USHIRO GERI)	COUP DE POING DIRECT <i>HAUT</i> COUP DE POING DIRECT <i>MOYEN</i> COUP DE PIED DIRECT <i>MOYEN</i>
	KATA <i>UV3</i>
	0- SOSHUN 1- TAÏ JITSU KATA NIDAN
	TECHNIQUES DE BASE <i>UV4</i>
TRAVAIL SUR CIBLE 1-OÏ TSUKI <i>MOYEN</i> 2- GYAKU TSUKI <i>MOYEN</i> 3- MAE GERI JAMBE ARRIERE <i>MOYEN</i>	SERIE N° 2 et N° 3
DEMONSTRATION TECHNIQUE <i>UV5</i>	CHUTES
4 ATTAQUES DE FACE 2 ATTAQUES LATERALES 2 ATTAQUES ARRIERES 1 ATTAQUE AU SOL	ARRIERE ENROULEE <i>se relever en garde</i> AVANT ENROULEE <i>se relever en garde</i> <i>DROITE ET GAUCHE</i>
RANDORI LIBRE <i>UV6</i>	RANDORI EN CERCLE
1 MINUTE PAR CANDIDAT	1 TOUR ENTRE LES CANDIDATS <i>MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES ACQUISES</i>