



CEINTURE VERTE

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>ENCHAINEMENT SUR PLACE 3 techniques puis retour en position initiale, avec ou sans sursaut, droite et gauche</p> <p>TRAVAIL SUR CIBLE</p> <p>4- MAWASHI GERI JAMBE ARRIERE <i>MOYEN OU HAUT</i></p> <p>5- MAE GERI JAMBE AVANT <i>AVEC SURSAUT</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><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>
3- TAÏ JITSU KATA SANDAN	SERIE N° 4 et N° 5
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>2 ATTAQUES AVEC ARME <i>TAMBO</i></p>	<p>AVANT ENROULEE PLAQUEE AU SOL + SE RELEVER EN GARDE <i>DROITE ET GAUCHE</i></p> <p>UKE AU SOL : TORI DEBOUT TENTATIVE D'ENTREE DANS LA GARDE</p> <p><i>DEMONTRER 3 TECHNIQUES POUR FAIRE CHUTER Tori PUIS SE RELEVER EN GARDE</i></p>
RANDORI LIBRE <i>UV6</i>	RANDORI EN CERCLE
1 MINUTE PAR CANDIDAT	1' PAR CANDIDAT <i>AVEC 2 ATTAQUES MATRAQUE</i>