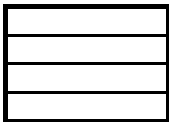
Technique de 2e blanche à orange

		2e blanche	jaune	2 jaune	Orange
DACHI (POSITIONS)					
Zenkutsu Dachi	Position de face				
Kizami Dachi	Position étendue				
Gyaku Dachi	Position renversée				
Neko Ashi Dachi	Position du chat				
Ushiro Neko Ashi Dachi	Position du chat arrière				
HOKO (DEPLACEMENTS)					
Zenshin Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'avant				
Kotaï Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'arrière				
Zenshin N. A. Hoko - Migi/hidari	Pas de chat vers l'avant - droite / gauche				
Kotaï N. A. Hoko - Migi/hidari	Pas de chat vers l'arrière - droite / gauche				
TSUKI (COUPS DE POING)					
Shomen Tsuki - Double	Coup de poing de démonstration - double				
Shomen Tsuki - Décomposé	Coup de poing de démonstration - Décomposé				
Shomen Tsuki - Rapide	Coup de poing de démonstration - Rapide				
Eneri Tsuki	Coup de poing de la main arrière	ST			
Oei Tsuki	Un grand pas (demi-lune) + coup de poing				
Okuri Tsuki	Deux pas + coup de poing				
GERI (COUPS DE PIED)					
Shomen Geri - Alterné	Coup de pied de démonstration - alterné				
Eneri Geri	Coup de pied direct de la jambe arrière				
Eneri Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de la jambe arrière				
Yoko Geri	Coup de pied de côté				
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied arrière en tournant				
Oei Geri	Un pas + coup de pied				
JUDO					
De Ashi Barai	Petit balayage du pied		ST	ST	D
O Soto Gari	Grand fauchage extérieur			ST	D
UKEMI (CHUTE)					
Ushiro Ukemi	Chute arrière				
Yoko Ukemi	Chute de côté				
Zenpo Kaiten (Mae) Ukemi	Chaute avant				
KIHONS (ENCHAINEMENTS DE BASE)					
Kihon #1	Gauche, droite, revers de la main gauche	ST			
Kihon #2	Un grand pas, droite, gauche, revers de la main droite				
Kihon #3	Gauche, revers de la main gauche, pas de chat de côté, bloc+frappe				
Kihon #4	Okuri tsuki, mawashi geri, uraken uchi, eneri tsuki				
Kihon #5	Eneri geri, mawashi geri, uraken uchi, eneri tsuki				
Kihon #6	Mae Geri, ushiro mawashi geri, uraken uchi + Kosa dachi				
Salutations à 2	Début : Onegaishimasu | Fin : Arigato gozaïmashita				
COMBINAISONS PAD					
Pad Tsuki Waza	Combinaison dans les mitaines				6
Pad Geri Waza	Combinaire dans la poire				2
PUSH-UP/SIT_UP		5	10	20	30
D:dynamique ST: statique