

- 1. Zenkutsu dachi**
- 2. Shomen tsuki – double**
- 3. Eneri tsuki – statique**
- 4. Eneri geri**
- 5. Kihon #1 – statique**



- 1. Zenkutsu dachi**
- 2. Zenshin neko ashi Hoko**
- 3. Shomen zuki- double**
- 4. Shomen zuki - décomposé**
- 5. Eneri zuki- statique**
- 6. Shomen geri**
- 7. Eneri geri**
- 8. Ushiro ukemi**
- 9. Kihon #1**
- 10. Kihon #2**



- 1. Zenkutsu dachi**
- 2. Zenshin neko ashi hoko**
- 3. Kotai neko ashi hoko**
- 4. Shomen zuki- double**
- 5. Shomen zuki- décomposé**
- 6. Shomen zuki- rapide**
- 7. Eneri zuki**
- 8. Shomen geri**
- 9. Eneri geri**
- 10. Eneri mawashi geri**
- 11. Ushiro ukemi**
- 12. De ashi barai (statique)**
- 13. Kihon #1**
- 14. Kihon #2**
- 15. Kihon #3**



- 1. Kizami dachi**
- 2. Gyaku dachi**
- 3. Neko ashi dachi**
- 4. Yoko geri**
- 5. Ushiro mawashi geri**
- 6. Yoko ukemi**
- 7. De hashi barai - statique à 2**
- 8. O soto gari - statique à 2**
- 9. Kihon #4**
- 10. Kihon #5**
- 11. Kihon #6**



- 1. Ushiro neko ashi dachi**
- 2. Zenshin neko hoko – migi/hidari**
- 3. Kotai neko hoko – migi/hidari**
- 4. Oei zuki**
- 5. Okuri zuki**
- 6. Oei geri**
- 7. De ashi barai – dynamique**
- 8. O soto gari – dynamique**
- 9. Zenpo kaiten (mae) ukemi**
- 10. Kihon #1 à 6 avec partenaire**
- 11. Pad zuki waza (6)**
- 12. Pad geri waza (2)**

