

Technique de 2e blanche à orange

		2e blanche	Blanche-jaune	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					
HOKO (DEPLACEMENTS)						
Zenshin Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'avant					
Kotaï Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'arrière					
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)						
Eneri Geri	Coup de pied direct de la jambe arrière					
Shomen Geri - Alterné	Coup de pied de démonstration - alterné					
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	Chute 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 gozaimashita					
COMBINAISONS PAD						
Pad Tsuki Waza	Combinaison dans les mitaines					6
Pad Geri Waza	Combinaire dans la poire					2
PUSH-UP/SIT UP						
		5	7	10	20	30
D:dynamique ST: statique						