

NIDAN

ZUKI

Morote zuki	Coup de poing double
-------------	----------------------

POSTURE DE PIED

Jo Sokutei	Plante du pied
Ka Sokutei	Talon
Ushiro Kakato	Talon arrière
Sokuto	Tranchant du pied
Sokko	Dessus du pied
Sokutei	L'arche intérieur du pied

POSTURE DE POING

Tate ken	Poing vertical
Yoko ken	Poing horizontal
Gyaku ken	Poing renversé (vers le haut)

HOKO

Fukushiki Zenshin Neko Ashi Hoko	Double pas de chat avant
Fukushiki Kotai Neko Ashi Hoko	Double pas de chat arrière
Migi mae mawari ashi hoko	Retournement droite-avant
Migi ushiro mawari ashi hoko	Retournement droite-arrière
Hidari mae mawari ashi hoko	Retournement gauche-avant
Hidari ushiro mawari ashi hoko	Retournement gauche-arrière
Sonoba mawari ashi hoko	Rotation 180 degrés
Okuri ashi hoko	Double déplacement
Fumikomi ashi hoko	Frappe du pied au sol
Oei ashi hoko	Déplacement en avançant
Kosa ashi hoko	Déplacement croisé
Sanchin hoko	Déplacement en croissant
Nahanchin hoko	Déplacement latéral

PRÉ-REQUIS

Minimum 2 ans depuis le shodan à 2h d'entraînement par semaine
Minimum 20 ans
Minimum 20 points Kokoro

SPÉCIALISATION

Minimum 2 formations offertes durant les stages Kaizen
Travaux écrits en fonction avec la spécialisation (20 pages)

KUMITE

Technique Sen Sen No Sen (A)
Kumite Shodan omote-ura (A)

Gokyo No Kumite Ashi Waza

KATA

Kata shodan omote-ura **(A)**

Kata Koshiki Nahanchin omote-ura

Kata Koshiki Bassai

BUKI-HO

Shishiryu no bo

* ALÉATOIRE (A)