

Technique de 2e blanche à orange

		2e blanche	Blanche-jaune	jaune	2 jaune	Jaune-orange	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						
Zenshin Neko Ashi Hoko M/H	Pas de chat vers l'avant - vers la droite / gauche						
Kotaï Neko Ashi Hoko M/H	Pas de chat vers l'arrière - vers la 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 petits 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 grand pas (demi-lune) + coup de pied						
JUDO							
De Ashi Barai - Statique	Petit balayage du pied - Sur place / sans déplacement				2		
O Soto Gari - Statique	Grand fauchage extérieur - Sur place / sans déplacement				2	2	
De Ashi Barai - Dynamique	Petit balayage du pied - En déplacement					2	2
O Soto Gari - Dynamique	Grand fauchage extérieur - En déplacement						2
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 (demi-lune), 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, eneri mawashi geri, uraken uchi, eneri tsuki						
Kihon #5	Eneri geri, eneri 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	Combinaison dans la poire						2
PUSH-UP/SIT-UP							
		5	7	10	20	25	30
D:dynamique ST: statique 2 : avec partenaire							