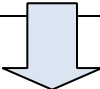
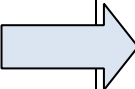


RESUMÉ PASSAGE DE GRADE DU 1^{er} AU 5^{ème} DAN

		1 ^{er} DAN	2 ^{ème} DAN	3 ^{ème} DAN	4 ^{ème} DAN	5 ^{ème} DAN	
MODULE 1	KIHON	P1 : Sur trois pas. Au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.			P1 : Kihon libre composé de séries d'enchaînements au choix.		
		P2 : Techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi de maximum 3 mouvements, avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche. OU Multidirectionnel : 3 mouvements maximum, à droite puis à gauche.			P2 : Techniques de percussion sur cibles. Enchaînements au choix de 2 à 3 techniques maximum de façon multidirectionnelle.		
		P3 : 5 techniques de sur cibles, choisies par le jury / 3 fois minimum, à droite ou à gauche : <ul style="list-style-type: none"> › Gyaku Zuki (<i>Chudan</i>) › Kizami Zuki (<i>Maete</i>) (<i>Jodan</i>) suivi de Gyaku Zuki(<i>Chudan</i>) › Oi Zuki (<i>Jodan</i>) › Mae Geri, de la jambe arrière (<i>Chudan</i>) › Mawashi Geri, de la jambe arrière (<i>Chudan ou Jodan</i>) › Mae Geri de la jambe avant (<i>Chudan</i>) › Mawashi Geri, de la jambe avant (<i>Chudan ou Jodan</i>) 			 6 minutes maximum sur l'ensemble des deux parties (P1 et P2)		
	KATA	Deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de son style et de son niveau.					
BUNKAI	Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.						
MODULE 2	KIHON IPPON KUMITE	KIHON IPPON KUMITE 5 attaques, une fois à droite et une fois à gauche. <ul style="list-style-type: none"> › Oi Zuki (<i>Jodan</i>) › Oi Zuki (<i>Chudan</i>) › Mae Geri (<i>Chudan</i>) › Mawashi Geri (<i>Jodan ou Chudan</i>) › Yoko Geri (<i>Chudan</i>) 	IPPON KUMITE 6 attaques, d'abord à droite puis à gauche. <ul style="list-style-type: none"> › Oi Zuki (<i>Jodan</i>) › Oi Zuki (<i>Chudan</i>) › Mae Geri (<i>Chudan</i>) › Mawashi Geri jambe avant (<i>Jodan ou Chudan</i>) › Mawashi Geri jambe arrière (<i>Jodan ou Chudan</i>) › Yoko Geri (<i>Chudan</i>) 		 Le jury pourra demander des attaques supplémentaires.		
		Jiyu Ippon Kumite 3 attaques et niveaux annoncés. Choisies par le jury : Oi Zuki / Gyaku Zuki /Maete Zuki Mae Geri /Mawashi Geri /Yoko Geri	5 attaques libres A droite ou à gauche Niveaux annoncés (<i>Jodan ou Chudan</i>).	5 attaques libres, à droite ou à gauche.			6 attaques libres, à droite ou à gauche.
	JU KUMITE	1 assaut souple, d'une durée de 2 minutes maximum.				Après chaque attaque les candidats reprennent leur distance et restent en position de combat. Scannez le QR Code pour accéder à l'intégralité du règlement	
	VOIE COMPETITION	Kihon / Kihon Ippon Kumité / Kata	Kihon / Ippon Kumité / Kata	Kihon / Jiyu Ippon Kumité / Kata			
		+ 5 participations aux compétitions (toutes les compétitions officielles)					

