

PROGRAMME DE PASSAGE	ORANGE (4ème KYU)
ÉVALUATION PHYSIQUE	ÉPREUVES PHYSIQUES COMPORTANT ENTRE AUTRES POMPES - ABDOMINAUX ETC...
TECHNIQUES DE BASE	BASES PAR ATEMI (8) BASES PAR CLES (8)
KIHON Répétition d'un enchaînement de mouvement en avançant	KIHON AVEC ENCHAINEMENT exemple (gyaku tsuki + gedan barai + jodan age uke,etc...)
KIHON WAZA Techniques fondamentales	SERIE 1 A 6  1 - TAI SABAKI 2 - TAI SABAKI ET CONTRÔLES 3 - TAI SABAKI , CONTRÔLES , ATEMI 4 - CHUTES 5 - ATEMI DE BASE AVEC PARTENAIRE 6 - ESQUIVES + CONTRÔLE
KATAS	1er KATA 2ème KATA
KIHON IPPON KUMITE	<u>5 ATTAQUES (à droite et à gauche)</u>  - SHUTO JODAN - OI TSUKI CHUDAN - MAE GERI CHUDAN - MAWASHI GERI JODAN - YOKO GERI KEKOMI CHUDAN
MISES EN GARDE	- MIXTE, COMBAT, TRADITIONNELLE - AU SOL
SELF DEFENSE	- DE FACE ET ARRIERE
RANDORI	RANDORI A 2 (2 mn)