

PROGRAMME DE PASSAGE	BLEUE (2ème KYU)
ÉVALUATION PHYSIQUE	<p align="center"><u>ÉPREUVES PHYSIQUES</u> COMPORTANT ENTRE AUTRE POMPES - ABDOMINAUX ETC...</p>
TECHNIQUES DE BASE	<p>BASES PAR ATEMI (8) BASES PAR CLES (8) BASES PAR PROJECTION (8)</p>
<p align="center">KIHON</p> <p>Répétition d'un enchaînement de mouvement en avançant</p>	<p align="center">KIHON AVEC ENCHAINEMENT</p> <p>exemple (gyaku tsuki + gedan barai + jodan age uke,etc...)</p>
<p align="center">KIHON WAZA</p> <p>Techniques fondamentales</p>	<p align="center">SERIE 1 A 10</p> <p>1 - TAI SABAKI 2 - TAI SABAKI ET CONTRÔLES 3 - TAI SABAKI , CONTRÔLES , ATEMI 4 - CHUTES 5 - ATEMI DE BASE AVEC PARTENAIRE 6 - ESQUIVES + CONTRÔLE 7 - ESQUIVES , PARADES ET RIPOSTES (Formes extérieures) 8 - ESQUIVES , PARADES ET RIPOSTES (Formes intérieures) 9 - CLÉS (Formes extérieures) 10 - CLÉS (Formes intérieures)</p>
KATAS	<p align="center">1er KATA 2ème KATA 3ème KATA NO KATA SHODAN KIHON KATA</p>
KIHON IPPON KUMITE	<p align="center"><u>5 ATTAQUES (à droite et à gauche)</u> (Réplique en double atemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - SHUTO JODAN - OI TSUKI CHUDAN - MAE GERI CHUDAN - MAWASHI GERI JODAN - YOKO GERI KEKOMI CHUDAN
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - MIXTE, COMBAT, TRADITIONNELLE - AU SOL (Contre adversaire)
SELF DEFENSE	<ul style="list-style-type: none"> - DE FACE, ARRIERE ET DE COTÉ
RANDORI	<p align="center"><u>RANDORI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A 2 (2mn) - EN CERCLE (2 mn) - PRÉPARÉ AVEC UN PARTENAIRE