

**PROGRAMME
CEINTURE JAUNE**

ELEVE : EXAMEN DU :

GRADE PRECEDENT : LE :

POSITIONS

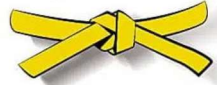
HEISOKU DACHI __/10
 MUSUBI DACHI __/10
 HACHIJI DACHI __/10
 ZENKUTSU DACHI __/10
 KOKUTSU DACHI __/10
 RENOJI DACHI __/10
 KIBA DACHI __/10

DEPLACEMENTS

AYUMI ASHI __/10
 HIKI ASHI __/10
 TSUGI ASHI __/10

DEFENSES

GEDAN BARAI __/10
 JODAN AGE UKE __/10
 UCHI UDE UKE __/10
 SOTO UDE UKE __/10
 SHUTO UKE __/10



KATAS

TAKYOKU SHODAN __/10
 TAKYOKU NIDAN __/10
 TAKYOKU SANDAN __/10
 HEIAN SHODAN __/10

COMBATS

IPPON KUMITE __/10
 GOHON KUMITE __/10
 SANBON KUMITE __/10

ATTAQUES

CHOKU ZUKI __/10
 OI ZUKI __/10
 GYAKU ZUKI __/10
 URAKEN UCHI __/10
 MAETE ZUKI __/10

ESPRIT

ATTITUDE
 TENUE
 ALTRUISME
 VITESSE
 PUISSANCE
 EQUILIBRE
 STABILITE

} __/10

COUPS DE PIEDS

MAE GERI __/10
 MAWASHI GERI __/10

BARÊMES

ADMIS (E)
 BLANCHE/JAUNE..... 100 / 300
 JAUNE :..... 150 / 300

RESULTATS :.....

LE CANDIDAT

LE PROFESSEUR