

BLANCHE

Jambe gauche devant

Trois coups de poing en avançant (oi-zuki) + tourner

Trois blocs au visage en avançant (age uke) + tourner

Trois blocs à l'estomac en avançant (soto uke) + tourner

Trois blocs vers le bas en avançant (gedan barai) + tourner

Trois coups de pied en avançant (mae geri) aller-retour + tourner

JAUNE ET ORANGE

Jambe gauche devant

Trois coups de poing (oi-zuki) en avançant

Trois blocs au visage (age uke) en reculant

Trois blocs à l'estomac (soto uke) en avançant + tourner

Trois coups de pied de côté fouettés aller-retour + tourner

Trois coups de pied avant (mae geri) en avançant + tourner

VERTE ET PLUS

Jambe gauche à l'avant

Trois sanbon zuki en avançant

Trois age uke + gyaku zuki en reculant

Trois shuto uke + tate nukite en avançant + tourner

Trois coups de pied de côté fouettés aller-retour + tourner

Trois coups de pied en rond (mawashi geri) + tourner

Points à surveiller

Justesse du mouvement, équilibre, vigueur, concentration et attitude générale

Important

Formuler les techniques demandées en français ou en japonais (démontrer si nécessaire).
Assurez-vous d'être bien compris.

N.B. : UN KATA COMPLET EST REQUIS