

## ORANGE (10e kyu)

### **1- DACHI:**

1- KAKATO-TSURU-ASHI-DACHI (position sur un pied, plante du pied à l'horizontale par rapport au sol).

### **3- GERI:**

- 1- JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 2- JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 3- JODAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 4- JODAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 5- JODAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 6- JODAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 7- JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 8- JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 9- JODAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 10- JODAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 11- JODAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 12- JODAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 13- JODAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 14- JODAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 15- JODAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 16- JODAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en KAITE.
- 17- JODAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en KAITE.
- 18- JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEKOMI.
- 19- JODAN-MAE-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 20- JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 21- JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE.
- 22- JODAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI.

23- JODAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE.

24- JODAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEKOMI.

25- JODAN-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.

26- JODAN-USHIRO-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.

27- JODAN-USHIRO-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.

**3- RENZOKU-WAZA:**

1- en KAMAE-DACHI: 1- JIYU-RE NZOKU-WAZA.

**4- KATA:**

1- TAIKI-SONO-SAN 3e partie.

**5- KI-HON-KUMITE:**

1- libre.

**6- JIYU-KUMITE:**

1- combat intermédiaire (1) 2e partie.

**7- IBUKI:**

1- IBUKI-SONO-SAN.