

VERTE (7e kyu)

1- DACHI:

- 1- UCHI-HACHIJI-DACHI (position pieds tournés vers l'intérieur)

2- SABAKI:

- 1- en UCHI-HACHIJI-DACHI: 1- ¼ de tour en MAE-ASHI.
2- ¼ de tour en USHIRO-ASHI.
3- ½ tour en MAE-ASHI.
4- ½ tour en USHIRO-ASHI.

3- ZUKI:

- 1- GEDAN-MAE-AGE-ZUKI-KEKOMI.
- 2- GEDAN-YOKO-AGE-ZUKI-KEKOMI.
- 3- GEDAN-MAE-AGE-ZUKI-KEAGE.
- 4- GEDAN-YOKO-AGE-ZUKI-KEAGE.
- 5- GEDAN-YOKO-AGE-TETTSUI-KEKOMI.
- 6- GEDAN-USHIRO-AGE-TETTSUI-KEKOMI.
- 7- GEDAN-YOKO-AGE-TETTSUI-KEAGE.
- 8- GEDAN-USHIRO-AGE-TETTSUI-KEAGE.
- 9- GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 10- GEDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 11- GEDAN-USHIRO-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 12- GEDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEAGE.
- 13- GEDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEAGE.
- 14- GEDAN-USHIRO-AGE-URAKEN-KEAGE.

4- TE-WAZA:

- 1- JODAN-YOKO-AGE-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 2- JODAN-USHIRO-AGE-SEIRYUTO-KEKOMI.

- 3- JODAN-YOKO-AGE-SEIRYUTO-KEAGE.
- 4- JODAN-USHIRO-AGE-SEIRYUTO-KEAGE.
- 5- JODAN-YOKO-AGE-SHUTO-KEKOMI.
- 6- JODAN-USHIRO-AGE-SHUTO-KEKOMI.
- 7- JODAN-YOKO-AGE-SHUTO-KEAGE.
- 8- JODAN-USHIRO-AGE-SHUTO-KEAGE.
- 9- JODAN-MAE-AGE-KEITO-KEKOMI.
- 10- JODAN-YOKO-AGE-KEITO-KEKOMI.
- 11- JODAN-MAE-AGE-KEITO-KEAGE.
- 12- JODAN-YOKO-AGE-KEITO-KEAGE.
- 13- JODAN-MAE-AGE-HAITO-KEKOMI.
- 14- JODAN-YOKO-AGE-HAITO-KEKOMI.
- 15- JODAN-MAE-AGE-HAITO-KEAGE.
- 16- JODAN-YOKO-AGE-HAITO-KEAGE.
- 17- JODAN-MAE-AGE-SHOTEI-KEKOMI.
- 18- JODAN-YOKO-AGE-SHOTEI-KEKOMI.
- 19- JODAN-USHIRO-AGE-SHOTEI-KEKOMI.
- 20- JODAN-MAE-AGE-SHOTEI-KEAGE.
- 21- JODAN-MAE-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 22- JODAN-YOKO-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 23- JODAN-USHIRO-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 24- JODAN-MAE-AGE-KOKEN-KEAGE.
- 25- JODAN-YOKO-AGE-KOKEN-KEAGE.
- 26- JODAN-USHIRO-AGE-KOKEN-KEAGE.

5- GERI:

- 1- JODAN-MAE-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE.

- 2- JODAN-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE.
- 3- JODAN-USHIRO-MAWASHI-KOSHI-GERI-KEAGE.
- 4- JODAN- URA-MAE-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.
- 5- JODAN-URA-MAE-MAWASWHI-SUNE-GERI-KEAGE.
- 6- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE.
- 7- JODAN-USHIRO-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEAGE.
- 8- JODAN-YOKO-SOKUTO-GERI-KEAGE.
- 9- JODAN-USHIRO-YOKO-SOKUTO-GERI-KEAGE.
- 10- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-SOKUTO-GERI-KEAGE.
- 11- JODAN-YOKO-URA-MIKAZUKI-SOKUTO-GERI-KEAGE.
- 12- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEAGE.

6- UKE:

- 1- GEDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.

7- RENZOKU-WAZA:

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- enchaînement de coups de pied sans descendre le pied au sol.

8- KATA:

- 1- TAIKI-SONO-CHI 3e partie.

9- KI-HON-KUMITE:

- 1- libre.

10- JIYU-KUMITE:

- 1- combat intermédiaire (2) 3e partie.