2e Kyu (ceinture marron)

KIHON

TSUKI	Ryuto ken Itsuki (jodan, chudan)
	Nakayubu ippon ken (jodan, chudan)
	Oyayubi ippon ken (jodan, chudan)
	Hitosashi yubi ippon ken (jodan, chudan)
UKE	Kake uke (jodan, chudan)
	Morote kake uke
KERI	Tobi nidan geri
	Tobi mae geri

IDO KEIKO

Kumite no cama (fumi assi, oi asti, okuri assi, kosa ashi) avec

Changements d'angles

RENRAKU

Sono yon: Sagari oi ashi - Gedan barai - Oi ashi - Ago uchi - Gyaku tsuki -

Fumi ashi - Mae geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Gedan baran - Gyaku tsuki

KATA

Gekisai dai

Tensho

STAMINA:

60 Pompes - 80 Abdominaux - 60 Squatts

Tobi geri avec. Une touche à sa propre hauteur de taille +30 cm

KUMITE

Jiyu kumite : 12 x 1min

DIPLOMES

Juge départemental KATA

1er Kyu (ceinture marron barrette)

KIHON

TSUKI	Keiko uchi
	Haito uchi (jodan, chudan, gedan)
	Morote hait uchi (jodan, chudan, gedan)
UKE	Chudan haito uchi uke
	Osae uke
KERI	Tobi Yoko geri
	Tobi mawashi geri
	Tobi Kushiro geri
	Tobi Kushiro mawashi geri

RENRAKU

Sono go: Oi tsuki - Gyaku tsuki - Oi tsuki - Gyaku shita tsuki

Sono roku: Oi mawashi geri - Oi tsuki - Gyaku tsuki - Mawashi geri

KATA

Gekisai sho

Yantsu

STAMINA:

65 Pompes - 100 Abdominaux - 65 Squatts

Tobi geri avec. Une touche à sa propre hauteur de taille +30 cm

KUMITE

Jiyu kumite : 15 x 1min

DIPLOMES

Juge régional KATA

KWF
KYOKUSHIN WORLD FEDERATION