4e Kyu (ceinture verte)

KIHON

TSUKI

Koken chi (jodan, chudan, gedan)

Haishu chi (jodan, chudan)

Mae hihi ate (jodan, chudan)

UKE

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

KERI

Kake geri (jodan, chudan, gedan)

IDO GEIKO

Ura ido

RENRAKU

Sono San: Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Chudan gyaku Itsuki

KATA

Pinan sono go

Taikyoku sono ichi ura

Taikyoku sono ni ura

Taikyoku sono san ura

STAMINA:

50 Pompes - 70 Abdominaux - 50 Squatts

Tobi geri avec. Une touche à sa propre hauteur de taille +20 cm

KUMITE

Jiyu kumite : 6 x 1min

3e Kyu (ceinture verte barrette

KIHON

TSUKI

Hiraken Itsuki (jodan, chudan)

Hiraken oroshi uchi

Hiraken mawashi uchi

UKE

Gedan shuto morote uke

Gedan shotei morote uke

KERI

Mae karaté geri (jodan, chudan, gedan)

Ushiro age kakapo geri

IDO GEIKO

Yon ju go do ido

KATA

Tsuki no kata

STAMINA:

55 Pompes - 75 Abdominaux - 55 Squatts

Tobi geri avec. Une touche à sa propre hauteur de taille +20 cm

KUMITE

Jiyu kumite : 10 x 1min

KWF
KYOKUSHIN WORLD FEDERATION