SHODAN - SENPAI

PREREQUIS

- 16 ans minimum et 1 an de 1er kyu minimum
- avoir participé au camp national l'année d'avant
- Connaissance du Syllabus complet jusqu'au SHODAN
- Contribution au développement de KWF France

KIHON

TSUKI	UKE
Toho uchi	Haito uchi uke
Jodan age tsuki	Morote haito uchi uke

RENRAKU SONO 7

Mawashi geri - Ushiro mawashi ger- Jodan mae geri -
Mawashi geri - Ushiro mawashi geri

KATA

Saiha

5 Pinan en Ura

CONNAISSANCE DE LA SELF-DEFENSE

STAMINA:

Meilleure Condition Physique que pour le 1er Kyu
75 Pompes - 150 Abdominaux - 75 Squatts
Tobi geri (taille +30 cm)

KUMITE

Jiyu kumite : 20 x 1min

DIPLÔMES

Juge National Kumite KWF France
Juge National Kata KWF France

NIDAN - SENPAI

- 19 ans minimum et 3 ans de SHODAN minimum
- avoir participé au camp national l'année d'avant
- Connaissance du Syllabus complet jusqu'au NIDAN
- Contribution active au développement de KWF France
- Participation obligatoire à un cours Instructeurs KWF

KATA

Seipai
Seienchin

STAMINA

Excellente Condition Physique (Meilleure que pour le Shodan)
75 Pompes - 150 Abdominaux - 75 Squatts

Tobi geri (taille +30 cm)

KUMITE

Jiyu kumite : 30 x 1min

DIPLÔMES

Arbitre National Kumite KWF France

KWF
KYOKUSHIN WORLD FEDERATION