

4^e kyu (ceinture verte)

KIHON

TSUKI

Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

Haishu uchi (jodan, chudan)

Mae hiji ate (jodan, chudan)

UKE

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

KERI

Kake geri (jodan, chudan, gedan)

IDO KEIKO

Ura ido

RENRAKU

Sono san : Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Chudan gyaku tsuki

KATA

Pinan sono go

Taikyoku sono ichi ura

Taikyoku sono ni ura

Taikyoku sono san ura

STAMINA

50 pompes, 70 abdo-crunchs, 50 flexions

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

KUMITE

Jyu kumite - 6 x 60 secondes

3^e kyu (ceinture verte barrette blanche)

KIHON

TSUKI

Hiraken tsuki (jodan, chudan)

Hiraken oroshi uchi

Hiraken mawashi uchi

UKE

Gedan shuto morote uke

Gedan shotei morote uke

KERI

Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Age kakato ushiro geri

IDO KEIKO

Yon ju go do ido

KATA

Tsuki no kata

STAMINA

55 pompes, 75 abdo-crunchs, 55 flexions

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

KUMITE

Jyu kumite - 10 x 60 secondes

KWFF
KYOKUSHIN WORLD FEDERATION

