

Préparation ceinture Bleu

UV 3: Technique préparées	Commentaires	Notes professeur
Main nues : (droite et gauche)		
- 1 technique sur Ushiro ryo kata dori technique : _____		
- 1 technique sur Ushiro dori « saisie haute » technique : _____		
- 1 technique sur Muna dori et Yokomen technique : _____		
- 1 technique sur Kata dori et Yokomen technique : _____		
- 1 technique sur shomen technique : _____		
- 1 technique sur yokomen technique : _____		
- 1 technique sur Mae geri technique : _____		
- 1 technique sur Yoko geri technique : _____		
Bâton :		
- 2 technique sur sollicitation avant du bâton droite et gauche		
- 2 technique sur sollicitation arrière du bâton droite et gauche		
- 1 technique sur attaque Shomen au bâton droite et gauche		
- 1 technique sur attaque Yokomen au bâton droite et gauche		
- 1 technique sur attaque Tsuki au bâton droite et gauche		
Boken :		
- 1 technique sur attaque Shomen au boken un seul côté		
- 1 technique sur attaque Yokomen au boken un seul côté		
- 1 technique sur attaque Tsuki au boken un seul côté		
- 2 technique sur saisie poignet ou bras, tori tient le boken		