

Préparation ceinture Orange

UV 3: Technique préparées	Commentaires	Notes professeur
Main nues : (droite et gauche)		
- 1 technique sur Ai hammi katate dori technique : _____		
- 1 technique sur Gyaku katate dori ou Katate dori technique : _____		
- 1 technique sur Ryote dori technique : _____		
- 1 technique sur Kate ryote dori technique : _____		
- 1 technique sur Shomen technique : _____		
- 1 technique sur Yokomen technique : _____		
- 1 technique sur Tsuki 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		