

## Préparation ceinture Verte

UV 3: Technique préparées	Commentaires	Notes professeur
<b>Main nues : (droite et gauche)</b>		
- 1 technique sur Muna dori technique : _____		
- 1 technique sur Ryo kata dori technique : _____		
- 1 technique sur Ryo muna dori technique : _____		
- 1 technique sur Ushiro ryote dori technique : _____		
- 1 technique sur Ushiro hiji dori technique : _____		
- 1 technique sur Shomen technique : _____		
- 1 technique sur Yokomen technique : _____		
- 1 technique sur Tsuki technique : _____		
- 1 technique sur Yoko tsuki technique : _____		
- 1 technique sur Yoko geri technique : _____		
<b>Bâton :</b>		
- 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		
<b>Boken :</b>		
- 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		