



CEINTURE VERTE 5^{ème} KYU

3 Mois pour le 5^{ème} Kyu

Formes

**Kata: Heian Yodan,
Rouler les Pieds**

Il y a cinq Katas « Heian »; (Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan et Heian Godan) Ce sont des katas de base où on retrouve tous les mouvements et positions de base. Les katas sont enseignés en ordre de difficulté.

Position des jambes - Dachi (da-chee)

Kake Dachi (Kosa-Dachi)	pied croisé, genou fléchi
------------------------------------	---------------------------

Techniques de blocage – Uke (ou-kay)

Jyu-ji-Uke	Block avec les bras croisé au poignet
Kaki-Wake	Block à l'extérieure avec les deux poignets

Attaques des mains

--	--

Attaques des pieds - Geri

Hiza Geri	coup de genou
------------------	---------------

Terminologie

--	--