



Programme grades

10 - 15 ans

Grade	Kata	Bunkai par Kata	Kion	Kion Ippon Kumité	Jyu Ippon kumité	Ju Kumité
-------	------	-----------------	------	-------------------	------------------	-----------

	Taikyoku Nidan	/	Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	1 attaque Oï zuki jodan	/	1minute
	Heian Shodan	/	Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	2 attaques Oï zuki jodan + chudan	/	1minute
	Heian Shodan Taikyoku Sandan	Sur le Kata libre 1 séquence	Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	2 attaques Oï zuki jodan + chudan	/	1minute
	Heian Nidan	Sur le Kata libre 1 séquence	Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	3 attaques mae geri Oï zuki jodan + chudan	Sur 1attaque	2 minutes
	Heian Nidan	Sur le Kata libre 2 séquences	Programme complet	4 attaques mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan	Sur 2 attaques	2 minutes
	Heian Sandan	Sur le Kata libre 3 séquences	Programme complet	4 attaques= mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
	Heian Sandan	Sur le Kata libre 3 séquences	Programme complet	4 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko ger+iOï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
	Heian Yodan	Sur le Kata libre 4 séquences	Programme complet	5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko geri+Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
	Heian Godan	Sur le Kata libre 4 séquences	Programme complet	5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko geriOï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
	Tekki Shodan	Sur le Kata libre sur la totalité du kata	Programme complet	5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko geri+Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes

Le programme de chaque grade inclut également celui des grades précédents