



## Programme pour le passage de grade

### Ceinture jaune (5e kyu)

---

## Kata Shodan

### **Variantes :**

Toutes les catégories de techniques doivent comporter des saisies ou coups à gauche et à droite

#### Saisies de poignets

- Saisies sur une main de face - 2 -
- Saisies sur une main croisée - 1 -
- Saisies sur deux mains de face - 1 -
- Saisies sur une main de côté - 1 -
- Saisies sur deux mains arrière - 1 -

#### Saisies diverses

- de face - 1 -
- de côté - 1 -
- arrières - 1 -

#### Coups directs

- Coups de poings de face - 1 -
- Coups de pieds - 1 -
- Coups de bâtons - 2 -
- Coups de couteaux - 1 -