



## Programme pour le passage de grade **SHODAN**

---

### 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 - 4 -
- Saisies sur une main croisée - 2 -
- Saisies sur deux mains de face - 2 -
- Saisies sur une main de côté - 2 -
- Saisies sur deux mains arrière - 2 -

#### Saisies diverses

- de face - 5 -
- de côté - 3 -
- arrières - 4 -

#### Coups directs

- Coups de poings de face - 4 -
- Coups de pieds - 4 -
- Coups de bâtons - 4 -
- Coups de couteaux - 2 -

#### Travail personnel

- Techniques variées de tous niveaux - 6 -

Ran dori **3 x 30"**      Kakari geiko **1 x 2'30"**