

PASSAGE DE CEINTURE JAUNE ORANGE

Nom et prénom du candidat.

Items d'évaluation	ACQUIS	NON ACQUIS
• VALIDATION DE TOUS LES CRITÈRES LIÉS AUX CEINTURES PRÉCÉDENTES		
• PRÉSENTATION KIMONO (<i>propre, repassé, ourlets, taille de la ceinture</i>)		
• ATTITUDE/ KIAI		
• PRÉSENTATION EXERCICES		
• BUSTE DROIT/ POSITION ÉPAULES (FACE, PROFIL)		
• MAWATÉ		
• JAMBES FLÉCHIES KIBA DACHI		
• LARGEUR/PIEDS UNE LIGNE KIBA DACHI		
• POSITION DES PIEDS KIBA DACHI		
• POSITIONS ZEN KUTSU /KO KUSTSU DACHI		
• ARMÉS DU BON BRAS		
• MAE GERI		
• MAWASHI GERI		
• ÉPAULES FACE/PROFIL		
• HIKITÉ À LA BONNE PLACE		
• POSITIONNEMENT DES BRAS DANS L'ESPACE		
• GYAKU ZUKI		
• URAKEN UCHI		
• NUKITÉ		
• UCHI UKE		
• MOROTÉ UKE		

KATAS		ACQUIS	NON ACQUIS
• HEIAN SHODAN			
• HEIAN NIDAN			
KUMITE (combat)		ACQUIS	NON ACQUIS
• SAUTILLER/SE DÉPLACER SUR POINTE			
• MAINTENIR LA GARDE + CHANGEMENTS			
• ENCHAINEMENTS ATTAQUES POINGS			
• ATTAQUES PIEDS			
DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATION		

MAKOTO NICE