



KARATÉ

MAKOTO NICE

PASSAGE DE CEINTURE BLANCHE JAUNE SAINT ROCH

Nom et prénom du candidat :

Items d'évaluation	ACQUIS	NON ACQUIS
• PRÉSENTATION KIMONO (<i>propre, repassé, ourlets, taille de la ceinture</i>)		
• ATTITUDE		
• SALUT MAITRISÉ		
• MISE EN GARDE		
• KIAI		
• LARGEUR ZEN KUTSU DACHI		
• JAMBE AVANT FLÉCHIE AU DESSUS DU PIED		
• JAMBE ARRIÈRE TENDUE		
• COUP DE PIED MAE GERI		
• ARMÉS DU BON BRAS		
• POINGS FERMÉS (POUCES)		
• HIKITÉ À LA BONNE PLACE		
• POSITIONNEMENT DES BRAS		
• OI TSUKI		
• GEDAN BARAI		
• AGE UKE		
• TETSUI USHI (COUP DU MARTEAU)		

KATAS	ACQUIS	NON ACQUIS
• TAIKYOKU SHODAN		
• TAIKYOKU NIDAN		
• TAIKYOKU SANDAN		

KUMITE (combat)	ACQUIS	NON ACQUIS
• SAUTILLER SUR POINTE		
• MAINTENIR LA GARDE		

DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS

MAKOTO NICE