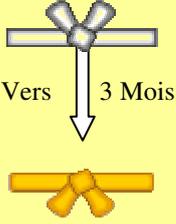


PLANNING DE PASSAGE DE GRADES ADO – ADULTES (PLUS DE 13 ANS)

Grades Temps De Pratique					
Kihon	Les bases Applications Techniques	Les bases + Progression Officiel avec Puissance et Rythme	Les bases + Progression Officiel avec stabilité	Les bases + Progression Officiel avec regard	Les bases + Progression Officiel avec vivacité
Katas	* 1 Kata libre * 1 Kata imposé <u>Liste</u> * Héian Shodan * Héian Nidan	* 1 Kata libre * 1 Kata imposé <u>Liste</u> * Héian Shodan * Héian Nidan * Héian Sandan	* 1 Kata libre * 1 Kata imposé <u>Liste</u> * Les 5 Héian	* 1 Kata libre * 2 Kata imposé <u>Liste</u> * Les 5 Héian * Kanku-Daï * Tekki-Shodan	* 1 Kata libre * 2 Kata imposé <u>Liste</u> * Les 5 Héian * Kanku-Daï * Tekki-Shodan * Bassai-Daï
Kumités	* Ju-kumité	* Ju-kumité	* Ju-kumité	* Sambon ou Gohon-kumité * Kihon Ippon Kumité * Ju-kumité	* Sambon ou Gohon-kumité * Kihon Ippon Kumité * Ju-kumité
Vocabulaire		* Progression Officielle + *Les 5 parties du poing	* Progression Officielle + *Les 4 parties de la main ouverte	* Progression Officielle + *Les 6 parties du pied * Les 8 positions de base	* Progression Officielle + *Techniques articulaires