
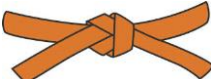

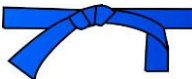




Ceintures	Katas à Connaître	Jyu Kumite	Hippon Kumite	Bunkaï
	Taikyoku shodan Taikyoku nidan Taikyoku sandan Heian shodan	Enchaînement linéaire	Non	1 Bunkaï sur un Kata de la liste
	Taikyoku 1,2,3 Heian shodan Heian nidan	Enchaînement linéaire	Non	1 Bunkaï sur un kata Haian nidan
	Taikyoku 1,2,3 Heian shodan Heian Nidan Heidan sandan	Enchaînement linéaire	3 attaques	2 Bunkaï sur Heian sandan
	Taikyoku 1,2,3 Heian shodan Heian Nidan Heidan sandan Heian Yodan	Enchaînement linéaire	5 attaques	3 Bunkaï sur Haian yodan
	Taikyoku 1,2,3 Heian shodan Heian Nidan Heidan sandan Heian Yodan Haian godan	Enchaînement Linéaire	5 attaques	3 bunkaï sur Heian godan + Présentation du kata Tekki shodan
		Préparation passage de la ceinture noire.		