



WORLD OSHUKAI FEDERATION OKINAWA KARATE DO SHORIN RYU

五
修
会

Nom :
Prénom : Age :
Grade actuel : Depuis le :
Club :
Professeur :

Adresse :
Ville :
Code postal : Pays :
Date de naissance :

Autorisation du Professeur obligatoire
Date :
Signature :

PASSAGE DE GRADE 2^{ème} Kyu de KARATE (ceinture bleue)

PROGRAMME	Note /5	Note /5	Note /5	Note /5	TOTAL	OBSERVATIONS
Kihon Waza Dai Ni	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Pinan Yondan	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Naïhanchi Nidan	TECHNIQUE	POSTURE	VITESSE	KIME	/20	
Pinan Sandan Kata Kumiwaza	POSTURE TECHNIQUE	ATTITUDE COMBAT	TIMING	KIME	/20	
Shuyo Waza Kumité, Les quatres 1 ^{ère} tech. de bras + Mae geri + Mawashi geri	ATTITUDE COMBAT	POSTURE TECHNIQUE	VITESSE	KIME	/20	
Bunkai Pinan Shodan	ATTITUDE COMBAT	POSTURE TECHNIQUE	VITESSE	KIME	/20	
Dojo Kumite 3 fois 2mn	RESPECT DES TECHNIQUES	ATTITUDE COMBAT	TIMING	KIME	/20	

Signature de la commission technique

Lieu :

TOTAL

/140

Date :

RESULTAT

/20

BAREME : 1 - Faible 4 - Bien
2 - Insuffisant 5 - Très Bien
3 - Suffisant

La note minimum pour
obtenir le grade est 12/20