






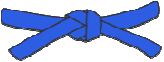
PROGRAMME KARATE WADO-RYU




<p>JAUNE (5ème Kyu)</p> 	Kata :	Pinan Nidan
	Kihon Ippon Kumite :	Jodan Uke
	Sanbon Kumite :	Chudan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2)

<p>ORANGE (4ème Kyu)</p> 	Kata :	Pinan Nidan Pinan Shodan
	Kihon Ippon Kumite :	Jodan Uke Chudan Uke
	Sanbon Kumite :	Chudan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2) Jodan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2)
	Oyo Kumite :	Ipponme (n°1) Nihonme (n°2)

<p>VERTE (3ème Kyu)</p> 	Kata :	Pinan Nidan Pinan Shodan Pinan Sandan
	Kihon Ippon Kumite :	Jodan Uke Chudan Uke Maegeri Uke
	Sanbon Kumite :	Chudan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2) Jodan Uke : Sanbonme (n°3) Yonhonme (n°4) Maegeri Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2)
	Oyo Kumite :	Nihonme (n°2) Sanbonme (n°3)

<p>BLEUE (2ème Kyu)</p> 	Kata :	Pinan Nidan Pinan Shodan Pinan Sandan Pinan Yodan
	Kihon Ippon Kumite :	Jodan Uke Chudan Uke Maegeri Uke Mawashigeri Uke
	Sanbon Kumite :	Chudan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2) Jodan Uke : Ipponme (n°1) Sanbonme (n°3) Maegeri Uke : Sanbonme (n°3) Yonhonme (n°4)
	Oyo Kumite :	Yonhonme (n°4) Gohonme (n°5)

<p>MARRON (1er Kyu)</p> 	Kata :	Pinan Nidan Pinan Shodan Pinan Sandan Pinan Yodan Pinan Godan
	Kihon Ippon Kumite :	Jodan Uke Chudan Uke Maegeri Uke Mawashigeri Uke Sokutogeri Chudan Uke
	Sanbon Kumite :	Chudan Uke : Ipponme (n°1) Nihonme (n°2) Jodan Uke : Nihonme (n°2) Yonhonme (n°4) Maegeri Uke : Gohonme (n°5) Ropponme (n°6)
	Oyo Kumite :	Ropponme (n°6) Nanahonme (n°7) Naponme (n°8)