

Jaune :

Licence FFK en cours obligatoire

Tenue : kimono ou tenue sportive

Positions de garde : à l'aisselle, triceps, à l'épaule, croisée à l'aisselle,
dans le dos, basse, haute.

1ère attaque

2ème attaque

3ème attaque

4ème attaque

1er maniement sans rotation

2ème maniement sans rotation

3ème maniement sans rotation

4ème maniement sans rotation

1er balayage

2ème balayage

Kata des blocages