

Verte

Techniques

1. Neji kote gaeshi
2. Hachi mawashi
3. Koshi nage

Kihon

1. Oi Zuki (nihon zuki, sanbon zuki)
2. Dan Zuki
3. Age Uke Mae Geri (avant) Gyaku Zuki
4. Soto Ude Uke Mae Geri (avant) Gyaku Zuki
5. Uchi Ude Uke Mae Geri (avant) Gyaku Zuki
6. Shuto Uke Mawashi (avant) Yohon Nukite
7. Ren Geri
8. Yoko Geri (Kekomi, Keage)
9. Mawashi Geri
10. Ushiro Geri

Jyu Kumite

1. Combat

Chute

1. Chute Avant
2. Chute Arrière

Kata

1. Heian Yondan
2. Kihon Nage 3 premières techniques
3. Hapoken no kata