

Programme Kihon-Ippon-Kumite

- Sur Oi Zuki Jordan :

droite - Blocage :
- Remise :

gauche - Blocage :
- Remise :

- Sur Oi Zuki Chudan :

droite - Blocage :
- Remise :

gauche - Blocage :
- Remise :

- Sur Mae Geri Chudan :

droite - Blocage :
- Remise :

gauche - Blocage :
- Remise :

- Sur Mawashi Geri :

droite - Blocage :
- Remise :

gauche - Blocage :
- Remise :

- Sur Yoko Geri Chudan :

droite - Blocage :
- Remise :

gauche - Blocage :
- Remise :