



Shozin Renzoku Keri no Kata



8. Kyu (jaune barrée orange)

7. Kyu (orange)

6. Kyu (orange barrée vert)

5. Kyu (vert)

4. Kyu (vert barrée bleue)

3. Kyu (bleue)

2. Kyu (violette)

1. Ichiban

2. Niban

3. Sanban

4. Yonban

5. Goban

6. Rokuban

7. Nanaban

Jun Geri

Mae Geri

Mikazuki Geri

Mawashi Geri

Yoko Geri

Ura Mawashi Geri

Kaiten Ushiro Geri