

# PASSAGE DE GRADES



**Yves BARDREAU,**  
VICE-CHAMPION DU MONDE  
et plusieurs fois  
champion d'Europe vous  
enseigne les KATA de BASE :  
les trois TAIKYOKU,  
HEIAN, SHODAN, NIDAN  
et SANDAN.



**Alexandre BIAMONTI,**  
CHAMPION DU MONDE COMBAT  
et plusieurs fois champion d'Europe vous  
enseigne dès la ceinture blanche les techniques  
et les enchaînements de compétition.

**PROGRAMME COMBIÉ DES CEINTURES**  
pour ENFANTS et ADULTES débutants ou confirmés  
BLANCHE, JAUNE, ORANGE et VERTE.

Comment mettre son KARATEGI, sa ceinture.  
Les SALUTS, les POSITIONS et les DÉPLACEMENTS.  
KIHON : toutes les techniques de défense  
et d'attaque de poings et de pieds.  
GOHON Kumité, SANBON, et IPPON Kumité, les KATA  
et les ERREURS à ne pas commettre qui vous  
apporteront la maîtrise des bases techniques du  
KARATÉ TRADITIONNEL et de COMPÉTITION.



Inclus les meilleures actions  
des derniers championnats d'Europe  
et du Monde de l'Équipe de France.

Des prises de vues exceptionnelles, des ralentis,  
des gros plans, pour l'étude du DIAGRAMME des Kata,  
des combats et des enchaînements...  
...c'est à la fois un aide mémoire des termes japonais  
et un cours particulier qui vous permettra de réviser,  
d'apprendre ou de découvrir le KARATÉ.

DVD VIDEO SON STÉRÉO

Réalisation : Jean-Marc POLNY  
Photos : F.F.K.A.M.A., Point Par Pouce, Hervé RACHYNSKI  
Jaquette : Marie BLANGEOT © 2004 EDV 1118  
Ce DVD est réservé à un usage exclusivement privé et non commercial.  
Tout échange, copie ou reproduction (même partielle) et projection  
publique sont formellement interdits, sous peine de sanctions civiles  
et pénales.

jeanmarcpolny@free.fr

**JMP**  
01.34.08.57.39



VOL. 1 PASSAGE DE GRADES KARATÉ

# KARATÉ

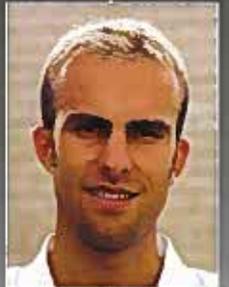
## PASSAGE DE GRADES

**P**rogramme  
officiel  
des GRADES

**VOLUME 1**

Blanche  
 Jaune  
 Orange  
 Verte

AVEC



**Alex BIAMONTI**  
Champion  
du monde combat



**Yves BARDREAU**  
Vice-Champion  
du monde kata