Une image contenant dessin humoristique, clipart, illustration

Description générée automatiquement5 KYU (1 ceinture bleue)

KIHON

1. Zenkutsu - dachi / Oitsuki Sanbontsuki (Jx1, Cx2).  
   2. Zenkutsu - dachi / Âge - uke, gyaku tsuki chudan .  
   3. Zenkutsu-dachi / C-Soto Ude-uke, Kiba-dachi/C-Yoko Empiuchi .  
   4. Zenkutsu - dachi / Uchi Ude - uke, gyaku tsuki chudan .  
   5. Kokutsu-dachi / Shuto – uke, C-Kizami Maegeri, Zenk.-dachi/ C-Nukite  
   6. Zenkutsu – dachi / Maegeri Rengeri ( Cx1, Jx1 ).  
   7. Zenkutsu-dachi / Mawashigeri Rengeri (Cx1, Jx1).  
   8. Kiba-dachi / Yoko Keage jodan .  
   9. Kiba-dachi / Yoko Kekomi chudan .  
   10. Zenkutsu-dachi/C-Ushirogeri .  
   11. Zenk.-dachi/C-Maegeri, C-Mawashigeri, C-Gyakutsuki .  
   8 et 9 font des transitions latérales, des deux côtés, en croisant les jambes.

KATA

Heian - Yondan   
Bunkai - interprétation des katas.

JIYU IPPON KUMITÉ

Attaque :  
Kizami Tsuki : Jx2,  
Gyakutsuki : Jx2, Cx2  
Kizami Maegeri : Cx2  
Maegeri : Cx2

Défense :

OJI - WAZA ( réponse à l'attaque de l'adversaire ).  
SEN :

1. Kake – no – sen
2. Tai – no – sen

GO-NO-SEN :

a) Amashi waza  
 b) Uke-waza

ESSAI DE RÉSISTANCE

2. 35 pompes.  
3. 35 squats avec sauts.

ESSAI MAKIWARA

1. Mae-keri  
   2. Mavashi-keri  
   3. Ushiro-keri

**La durée minimale de formation avant l'examen est de 6 mois.**