5 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.**