**8 KYU (ceinture jaune)**

KIHON
1. Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki chudan . (En avançant)
2. Zenkutsu - dachi / Age - uke . (En reculant)
3. Zenkutsu - dachi / Soto Ude - uke chudan . (En avançant)
4. Kokutsu – dachi / Shuto – uke  (En reculant)
5. Zenkutsu – dachi / Mae – geri chudan . (En avançant)

KATA
Heian – Shodan

KIHON IPPON KUMITÉ

Attaques :

Oi - Tsuki Jodan  (avec un pas en avant)

Oi - Tsuki Chudan  (avec un pas en avant)
Mae - Geri Chudan (un pas en avant après le coup de pied)

Défense :

De Hachi dachi à Zenkutsu – dachi/Age – uke/gyaku tsuki

(*Le centre de gravité reste en place lors du changement de position !*)

De Hachi dachi à Zenkutsu – dachi/Soto ude – uke/gyaku tsuki

(*Le centre de gravité reste en place lors du changement de position !*)

De Hachi dachi en transition vers Zenkutsu – dachi/Gedan – barai/gyaku tsuki

(*Sortir de la ligne d'attaque sur le côté)*

TEST DE FORCE/FLEXIBILITÉ (à la discrétion de l'examinateur)

1. 20 pompes.
2. 20 pompes.
3. 20 squats avec sauts.

**La durée minimale de formation avant l'examen est de 3 mois.**