

PASSAGE DE GRADE – CEINTURE JAUNE (5^{ème} KYU)**CONNAISSANCES NECESSAIRES POUR SE PRESENTER AU GRADE****POSITIONS**

Mahanmi neko ashi dachi	-	Neko ashi dachi	-	Junzuki dachi	-	Musubi dachi
Shizentai	-	Kamaé				

NIVEAUX

Jodan (haut)	-	chudan (moyen)	-	Gedan (bas)
--------------	---	----------------	---	-------------

BLOCAGE

Jodan uké	-	gedan barai	-	otoshi uké
-----------	---	-------------	---	------------

TECHNIQUES DE POINGS

Junzuki	-	Uraken	-	Nukité
---------	---	--------	---	--------

TECHNIQUES DE PIEDS

Maégeri

DEPLACEMENTS

Ayumi ashi	-	okuri ashi	-	Mawatté Jodan uké
------------	---	------------	---	-------------------

KATAS

Kihon kata	-	Pinan nidan
------------	---	-------------

BUNKAI

1 démonstration de séquence choisie par le candidat

RANDORI

1 mn 30