



Examen de passage au 5ème kyu (Ceinture bleue)

Kihon :

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Avancer en shuto uke (<i>kokutsu dachi</i>) | 5x |
| | Reculer en shuto uke (<i>kokutsu dachi</i>) | 5x |
| 2. | Avancer en sanbon tsuki (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| | Reculer age uke gyako tsuki (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| 3. | Avancer en soto uke gyaku tsuki (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| | Reculer gedan barai gyaku tsuki (<i>zenkutsu dachi</i>) | 5x |
| 4. | Avancer en mae geri (<i>zenkutsu dachi</i>) <i>mawate</i> | 3x |
| | Avancer en mawashi geri (<i>zenkutsu dachi</i>) | 3x |
| 5. | Avancer en yoko geri keage (<i>kiba dachi</i>) <i>mawate</i> | 3x |
| | Avancer en yoko geri kekomi (<i>kiba dachi</i>) | 3x |

Série imposée :

- | | | |
|---|--|----|
| → | Avancer sanbon tsuki | 5x |
| ← | Reculer gedan barai - age uke - gyako tsuki | 1x |
| ← | Reculer soto uke - gedan barai - gyako tsuki | 1x |
| ← | Reculer uchi uke - gisami tsuki - gyako tsuki | 1x |
| ← | Reculer gedan barai - uraken - gyako tsuki | 1x |
| ← | Reculer shuto uke en kokutsu - gisami geri
nukite en zenkutsu | 1x |

Kata :

Shitei kata

- Heian yondan

Tokui kata

- kata choisi par le candidat

Kumite :

- **Kihon ippon kumité** (jodan, chudan, mae geri, yoko geri)
- 2 fois chaque attaque et défense (gauche et droite).