



Examen de passage au 4ème kyu (Ceinture bleue/marron)

Kihon :

Série imposée : *hidari et migi*

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

Série des jambes

- | | | |
|---|--|----|
| → | Avancer mae geri - jun tsuki - gyako tsuki | 1x |
| → | Avancer yoko geri - uraken - gyako tsuki | 1x |
| → | Avancer mawashi geri - gyako tsuki - uraken | 1x |
| → | Avancer ushiro geri - uraken - gyako tsuki | 1x |

Kata :

Shitei kata

- Heian Godan

Tokui kata

- kata choisi par le candidat

- **Ippon kumite** (jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri)

Attention :

Il faut varier les défenses et les contres attaques, mais gauche et droite doivent être identiques.