



Examen de passage au 6ème kyu (Ceinture verte)

Kihon : *hidari et migi*

- | | | |
|---|--|----|
| → | Avancer <i>sanbon tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>age uke - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer <i>sanbon tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>soto uke - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer <i>sanbon tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>uchi uke - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer <i>sanbon tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>gedan barai - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer <i>sanbon tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>shuto uke en kokutsu dachi</i> | 3x |

Série des jambes : Hidari et migi

Mae geri jun tsuki - gyako tsuki	3x
Yoko geri depuis zenkutsu dachi keage	3x
Yoko geri depuis zenkutsu dachi kekomi	3x
Mawashi geri	3x

Kata :

Shitei kata

- Heian Sandan

Tokui kata

- kata choisi par le candidat

Kumite :

- **Sanbon kumite** (6 attaques)
- **Kihon ippon kumité** (jodan, chudan, mae geri)
1 attaque et défense (gauche et droite)