



Examen de passage au 7ème kyu (Ceinture orange)

Kihon : *hidari et migi*

- | | | |
|---|---|----|
| → | Avancer <i>oi tsuki</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>age uke - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer en <i>kokutsu dachi</i> | 3x |
| ← | Reculer <i>soto uke - gyako tsuki</i> | 3x |
| → | Avancer <i>kiba dachi (latéralement)</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>shuto uke en kokutsu dachi</i> | 3x |
| ↷ | Mawate <i>gedan barai - gyako tsuki (Kiai)</i> | 3x |
| → | Avancer en <i>gyako tsuki</i> | 3x |

Série des jambes : Hidari et migi

Mae geri jun tsuki 3x

Yoko geri depuis kiba dachi *keage* 3x

Yoko geri depuis kiba dachi *kekomi* 3x

Kata :

kata obligatoire

Heian shodan

Heian nidan

Kumite :

Gohon kumite 5 attaques yodan

5 attaques chudan

5 défenses ade uke

5 défenses soto uke