



Examen de passage au 8ème kyu (Ceinture jaune)

Kihon :

Sur place : ***tsuki / age uke / soto uke / gedan barai***

- Avancer ***en zenkutsu dachi*** (mains sur les hanches) 5x
- Avancer ***oi tsuki en zenkutsu dachi*** (kiaï sur le dernier) 5x
- ← Reculer en ***ade uke en zenkutsu dachi*** 5x
- Avancer ***uchi uke en zenkutsu dachi*** 5x
- ← Reculer en ***soto uke en zenkutsu dachi*** 5x
- Avancer en ***mae geri en zenkutsu dachi (mawate)*** 5x
- Avancer ***gedan barai en zenkutsu dachi*** 5x

Kata :

kata obligatoire

Teikioku shodan

Heian shodan (facultatif)