

6^e kyu (ceinture jaune)

KIHON

TACHIKATA

Kake ashi dachi

TSUKI

Shuto yoko ganmen uchi

Shuto sakotsu uchi

Shuto hizo uchi

Shuto sakotsu uchi komi

Shuto jodan uchi uchi

Nihon nukite

Yonhon nukite (jodan, chudan)

Ushiro hiji ate

UKE

Mawashi gedan barai

Juji gedan barai

Hiji uke

Jodan shuto uchi uke

Enkei gyaku tsuki

KERI

Ushiro geri (jodan, chudan - 3 modes)

Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

IDO KEIKO

Kake ashi dachi

KATA

Pinan sono ni

Pinan sono san

STAMINA

40 pompes, 60 abdo-crunchs, 40 flexions

Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille + 15 cm

KUMITE

Jyu kumite - 4 x 60 secondes

5^e kyu (ceinture jaune barrette blanche)

KIHON

TACHIKATA

Moro ashi dachi

TSUKI

Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

Age hiji ate (jodan, chudan)

Oroshi hiji ate

Jun tsuki (jodan, chudan, gedan)

UKE

Seiken juji uke (jodan, chudan)

Shuto juji uke (jodan, chudan)

Shotei uke (jodan, chudan, gedan)

KERI

Oroshi uchi kakato geri

Oroshi soto kakato geri

IDO KEIKO

Moro ashi dachi

KATA

Pinan sono yon

STAMINA

45 pompes, 65 abdo-crunchs, 45 flexions

Tobi geri avec une touche à sa propre hauteur de taille + 15 cm

KUMITE

Jyu kumite - 5 x 60 secondes