



## Fiche de préparation au grade Menkyo Chuden (ceinture noire 2nd degré)

Libellés	Points
<b>Niveau avancé sur les déplacements :</b> - irimi tenkan (5pts) - Tai sabaki (5pts) - Henka (1pts) - Shiko (5pts)	16
<b>Niveau avancé sur les saisies :</b> - Ai-hanmi kataté dori (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori (2pts) - Kate dori (2pts) - Kate dori men uchi (2pts) - Jodan tsuki (2pts) - Shomen uchi (2pts) - Yokomen uchi (2pts) - Morote dori (2pts) - Ryoté dori (2pts) - Muna dori (2pts)	20
<b>Application de la respiration :</b> - Suwari waza kokyu ho (8pts) - Ryoté dori kokyu nage (5pts) - Naname kokyu nage (4pts)	17
<b>Application des 4 premiers principes sans interruption</b> - ikkyo (5pts) - nikyo (5pts) - sankyo (5pts) - yonkyo (5pts)	20
<b>Application de six techniques aléatoires sans interruption</b>	12
<b>Randori</b>	8
<b>Présence</b>	7

L'examen est sur 100 points. Pour être reçu il faut obtenir la moyenne.