



Fiche de préparation au grade Menkyo Kaiden (ceinture noire 4ème degré)

Libellés	Points
Application de la respiration : - Suwari waza kokyu ho (10pts) - Ryoté dori kokyu nage (5pts) - Naname kokyu nage (5pts)	20
Application des 4 premiers principes fluides - ikkyo (10pts) - nikyo (10pts) - sankyo (10pts) - yonkyo (10pts)	40
Application de 10 techniques aléatoires fluides	20
Randori	10
Présence	10

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