



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

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

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