



Fiche de préparation au grade Menkyo Okuden (ceinture noire 3ème degré)

Libellés	Points
Niveau avancé sur les déplacements : - irimi tenkan (5pts) - Tai sabaki (5pts) - Henka (1pts) - Shiko (5pts)	16
Niveau avancé sur les saisies : - 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
Application de la respiration : - Suwari waza kokyu ho (8pts) - Ryoté dori kokyu nage (5pts) - Naname kokyu nage (4pts)	17
Application des 4 premiers principes fluides - ikkyo (5pts) - nikyo (5pts) - sankyo (5pts) - yonkyo (5pts)	20
Application de six techniques aléatoires fluides	12
Randori	8
Présence	7

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