



**Fiche de préparation au grade**  
**Menkyo Niv.1**  
(ceinture marron)

Libellés	Points
<b>Niveau avancé pour les ukemi</b> - Roulade AV (1pts) - Roulade AR (1pts)	2
<b>Niveau avancé sur les déplacements :</b> - Irimi tenkan (1pts) - Tai sabaki (1pts) - Shiko (1pts)	3
<b>Niveau avancé sur les saisies :</b> - Ai-hanmi kataté dori (1pts) - Gyaku-hanmi kataté dori (1pts) - Kate dori (1pts) - Kate dori men uchi (1pts) - Shomen uchi (1pts) - Yokomen uchi (1pts) - Ryoté dori (1pts) - Muna dori (1pts) - Jodan tsuki (2pts)	10
<b>Application de la respiration :</b> - Suwari waza kokyu ho (6pts) - Naname kokyu nage (2pts)	8
<b>Application des quatre premiers principes</b> - Ikkyo omote (2pts) - Ikkyo ura (2pts) - Nikyo omote (2pts) - Nikyo ura (2pts) - Sankyo omote (2pts) - Sankyo ura (2pts) - Yonkyo omote (2pts) - Yonkyo ura (2pts)	16
<b>Application de quatre techniques aléatoires</b>	4
<b>Randori</b>	2
<b>Présence</b>	5

L'examen est sur 50 points. Pour être reçu il faut obtenir la moyenne.