



Fiche de préparation au grade Menkyo Niv.2 (ceinture bleu)

Libellés	Points
Niveau intermédiaire pour les ukemi - Roulade AV (3pts) - Roulade AR (2pts)	5
Niveau intermédiaire sur les déplacements : - Irimi tenkan (2pts) - Tai sabaki (2pts) - Shiko (2pts)	6
Niveau intermédiaire sur les saisies : - Aï-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 (2pts) - Muna dori (2pts)	10
Application de la respiration : - Suwari waza kokyu ho (4pts)	4
Application des quatre premiers principes - 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
Application de trois techniques aléatoires	3
Randori	2
Présence	4

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