



Fiche de préparation au grade
Menkyo Niv.4
(ceinture orange)

Libellés	Points
Niveau débutant pour les ukemi - Roulade AV (5pts) - Roulade AR (5pts)	10
Niveau débutant sur les déplacements : - irimi tenkan (4pts) - Tai sabaki (4pts) - Henka (3pts) - Shiko (4pts)	15
Niveau débutant sur les saisies : - Ai-hanmi kataté dori (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori (2pts) - Kate dori (2pts) - Kate dori men uchi (2pts)	8
Application de la respiration : - Suwari waza kokyu ho (2pts)	2
Application des deux premiers principes - Ikkyo omote (2pts) - Ikkyo ura (2pts) - Nikyo omote (2pts) - Nikyo ura (2pts)	8
Application de deux techniques aléatoires	2
Randori	2
Présence	3

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