



## Fiche de préparation au grade Menkyo Niv.5 (ceinture jaune)

Libellés	Points
<b>Niveau débutant pour les ukemi</b> - Roulade AV (5pts) - Roulade AR (5pts)	10
<b>Niveau débutant sur les déplacements :</b> - irimi tenkan (5pts) - Tai sabaki (5pts) - Henka (5pts) - Shiko (5pts)	20
<b>Niveau débutant sur les saisies :</b> - Aï-hanmi kataté dori (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori (2pts)	4
<b>Application de la respiration :</b> - Suwari waza kokyu ho (1pts)	1
<b>Application du premier principe</b> - Aï-hanmi kataté dori ikkyo omote (2pts) - Aï-hanmi kataté dori ikkyo ura (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori ikkyo omote (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori ikkyo ura (2pts)	8
<b>Application de deux techniques aléatoires</b>	2
<b>Randori</b>	2
<b>Présence</b>	3

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