

**Programme pour obtenir le niveau:**

**5°KYU Ceinture jaune**

Saluer debout : *rei en mutsubi dachi*

S'agenouiller : *seiza*

Saluer à genoux : *rei en seiza*

Porter correctement le karaté gi

Respecter les 9 vertus du karatéka

Avoir pris connaissance de l'Historique et Lexique

Évaluation :	Note :	/20	Date :
--------------	--------	-----	--------

*Validation complète de la ceinture note au dessus de 10 .*

*Demi ceinture entre 8 et 10*

<u>Kihon sur place</u>		<u>Kihon en déplacement</u>		<u>Kihon ippon kumite</u> <i>Hidari (gauche)</i> <i>Migi (droite)</i>	
Jodan uke		Jun zuki		Zuki jodan	
Gedan barai		Gyaku zuki		Zuki shudan	
Gaiwan uke , <i>Uchi uke</i>		Jodan uke		Mae geri shudan	
Naiwan uke, <i>Soto uke</i>		Gedan barai			
Jun zuki		Mae geri			
Mae geri					
<u>Positions</u>		<u>Kata</u>		<u>Jû kumite</u>	
Zenkutsu		Pinan nidan		Assaut souple	
Mahami no nekoashi					
Shiko dashi					