

Connaître le non des positions de base et des ordres de base
 Connaître les ordres du salut traditionnel

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

Validation complète de la ceinture note au dessus de 10 .
 Demi ceinture entre 8 et 10

<p><u>Kihon en directionnel</u> sur les 8 directions Jun zuki Gyaku zuki Gedan baraï Jodan uke Shuto uke Gaïwan uke ,<i>Uchi uke</i> Naiwan uke, <i>Soto uke</i> Mawashi geri Sokuto geri Mae geri Ushiro geri</p>	<p><u>Kihon en déplacement</u> unidirectionnel Jun zuki Gyaku zuki Gedan baraï Jodan uke Shuto uke Gaïwan uke ,<i>Uchi uke</i> Naiwan uke, <i>Soto uke</i> Mawashi geri Sokuto geri Mae geri Ushiro geri Neko ashi dashi Jun zuki no zuki komi Tobikomizuki Tobikomi nagashi zuki Gyaku zuki no zukikomi</p>	<p><u>Kihon ippon kumite</u> <i>Hidari (gauche)</i> <i>Migi (droite)</i> Zuki jodan Zuki shudan Mae geri shudan Mawashi geri Sokuto geri</p> <p><u>Bunkai</u> Pinan nidan Pinan shodan et le Kata présenté</p>	
<p><u>Positions</u> Neko ashi dashi Jun zuki no zuki komi Tobikomizuki Tobikomi nagashi zuki Gyaku zuki no zukikomi</p>	<p><u>Kata</u> Pinan nidan Pinan shodan Pinan sandan Pinan yodan Pinan godan</p>	<p><u>Jû kumite</u> Assaut souple</p> <p><u>Goshin jutsu</u> Les saisies principales</p>	