

Examen ceinture jaune (5ème Kyû)

<u>Tachi Waza</u>	Ai Hanmi Katate-dori	Ikkyô Shihô-nage Irimi-nage	(Ura)
	Katate-dori	Tenchi-nage	
	Shômen Uchi	Irimi-nage Ikkyô	(Ura)
<u>Tai-sabaki</u>	Déplacement de base qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps.		
<u>Ukemi Waza</u>	Travail de chutes		
<u>Shikkô</u>	Déplacement à genoux		

<p><i>A valider :</i> <i>connaissance formelle des techniques et des notions de bases uniquement.</i></p>

Nbr mvmt = 6