

Examen ceinture jaune (5ème Kyû)

Tachi Waza

Ai Hanmi Katate-dori Ikkyô
 Shihô-nage
 Irimi-nage (Ura)

Katate-dori Tenchi-nage

Shômen Uchi Irimi-nage (Ura)
 Ikkyô

Taï-sabaki

Déplacement de base qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps.

Ukemi Waza

Travail de chutes

Shikkô

Déplacement à genoux

A valider :

connaissance formelle des techniques et des notions de bases uniquement.

Nbr mvmt = 6