

Examen Shôdan

<u>Suvari Waza</u> <i>"bien se centrer par rapport à UKE"</i>	Shômen Uchi	Ikkyô, Nikyô, Sankyô, Yonkyô, Gokyô Irimi-nage (Omote et Ura) Kote-gaeshi (Uke se lève)
<u>Hanmi Handachi Waza</u>	Katate-dori	Shihô-nage Ikkyô (Départ Tenkan) Kaiten-nage (Tenkan puis Uchi et enfin Soto. Aller chercher son Uke)
	Chûdan Tsuki	Kote-gaeshi
<u>Tachi Waza</u>	Kata-dori	Ikkyô Nikyô
	Kata-dori Men Uchi	Ikkyô Kote-gaeshi Shihô-nage (tête)
	Ryôte-dori	Tenchi-nage
	Yokomen Uchi	Ikkyô (Kihon d'abord)) Shihô-nage Koshi-nage (Ikkyô/Sankyô) Irimi-nage
<u>Ushiro Waza</u>	Ryôte-dori	Ikkyô (jambe et déséquilibre: très bas) Irimi-nage Kote-gaeshi Shihô-nage Koshi-nage (Ikkyô/Sankyô)
<u>Suburi Ken</u>		
<u>Suburi Jo</u>		
<u>Jo Nage Waza</u>		
<u>Randori</u>	Ryôkata-dori	2 Partenaires

Bien terminer les finales et solliciter son UKE
Respecter l'intégrité de son UKE
Du dynamisme dans le travail
PAS DE PRECIPITATIONS EXCESSIVES
Reprendre sa distance après chaque technique

Rei Shiki :

Toujours saluer Jury avant de saluer son Uke.
 Ne jamais tourner le dos au Jury et au Kamiza
 Placer les armes de son côté du tatami, Kissaki et tranchant à l'opposé du Jury et du Kamiza

Pour prendre les armes : un genou au sol saluer d'abord le Kamiza et ensuite le Jury. Ne jamais tourner le dos.

Nbr mvmt = 30