

## Examen Shôdan

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

### *Reï 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**