



Examen de ceinture JAUNE

Prérequis

- **Entraînement régulier** pendant 1 à 2 sessions complètes au minimum.
- Attitude **exemplaire** avant, pendant et après les cours.

Examen

1. **Connaître** les différentes étapes du **Salût**.
2. **Savoir** compter en Japonais de **1 à 10**.
3. Maîtrise du kata **Naihanchi Shodan**.
4. **Bunkai** du **Naihanchi Shodan**.
5. **Mae geri** jambe arrière suivi d'un **gyaku tsuki**.
6. **Tsukis multiples (environ quinze 15 secondes sans arrêt)**.
7. **2 Combats** avec équipement ou simulés avec un partenaire.

**Les techniques doivent être exécutées trois (5) fois de chaque côté.*