

1^{er} Kyu

Exigences générales :

- Avoir amélioré les techniques exigées aux grades précédents
- Travail prolongé, souple et dynamique
- Participation assidue aux stages fédéraux
- Connaître la préparation Ba Duan Jin

Techniques debout –Tachiwaza:

- Munadori menhuchi *ikkyo*
- Munadori menhuchi *nikyo*
- Munadori menhuchi *sankyo*
- Munadori menhuchi *koshinage*

- Jodantsuki *yonkyo*
- Jodantsuki *iriminage*
- Jodantsuki *shihonage*
- Jodantsuki *sotokaitennage*
- Jodantsuki *uchirokiriotoshi*

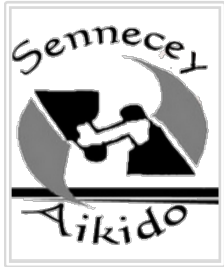
- Ryokatadori *kokyunage*

Techniques arrière –Uchirowaza:

- Eridori *nikyo*
- Eridori *sankyo*
- Eridori *iriminage*

- Ryotedori *yonkyo*
- Ryotedori *kokyunage*
- Ryotedori *koshinage*

- Katatedori kubishime *sankyo*
- Katatedori kubishime *nikyo*
- Katatedori kubishime *kotegaeshi*
- Katatedori kubishime *shihonage*



1^{er} Kyu

Techniques à genoux sur attaques debout –Hanmihandachiwaza:

- Gyakuhanmi Katatedori *ikkyo*
- Gyakuhanmi Katatedori *shihonage*

- Ryotedori shihonage

Techniques à genoux –Suwariwaza:

- Ryokatadori *sankyo*
- Ryokatadori *yonkyo*

- Katadori menuchi *iriminage*
- Katadori menuchi *kotegaeshi*
- Katadorimenuchi *kokyunage*

Travail des armes :

- Jo taijō
- Kunitachi :
 - Kimi subī no tachi