



4^e Kyu

Exigences générales :

- Avoir amélioré les techniques exigées aux grades précédents
- Direction/placement du regard lors de la pratique
- Participation à au moins un stage fédéral

Déplacement :

- Ikkyo undo
- Kiriotoshi

Chutes:

- 35 Mae ukemi en une minute

Attaques:

- Ryote dori
- Katate ryote dori (Morote dori)
- Ushiro ryote dori

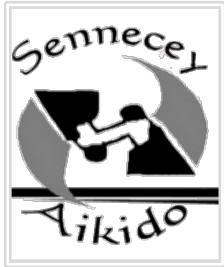
Techniques debout –Tachiwaza:

- Shomenuchi *sankyo*
- Shomenuchi *uchikaiten sankyo*

- Jodantsuki *ikkyo*

- Yokomenuchi *tenchinage*
- Yokomenuchi *iriminage*
- Yokomenuchi *udekimenage*
- Yokomenuchi *shihonage*
- Yokomenuchi *kotegaeshi*

- Chudantsuki *udekimenage*
- Chudantsuki *hjikimeosae*



4^e Kyu

- Gyaku hanmi katatedori *nikkyo*
- Ryotedori *tenchinage*
- Ryotedori *udekimenage*
- Ryotedori *shihonage*
- Ryotedori *ikkyo*
- Ryotedori *kokyunage*
- Katateryotedori *kotegaeshi*

Techniques à genoux –Suwariwaza:

- Shomenuchi *nikyo*
- Katadori *nikyo*
- Ryotedori *kokyu-ho*

Travail des armes :

- AïkiJo – Kihon suburi(15 mouvements de base):
 - 4 *Tsuki*
 - 3 *Uchi*
 - 4 *Barai*
 - 4 *Kaeshi*
- Aïki Ken– enchainement des Kamae:
 - *Gedan no kamae*
 - *Chudan no kamae*
 - *Jodan no kamae*
 - *Hasso no kamae*
 - *Waki no kamae*