

5^e Kyu

Exigences générales :

- Avoir amélioré les techniques exigées aux grades précédents
- Connaître les exercices de saisies et d'étirements des poignets de la préparation

Chutes:

- 25 Mae ukemi en une minute

Déplacement :

- Irimi
- Tenkan
- Irimi tenkan

Attaques:

- Jodan tsuki
- Chudan tsuki

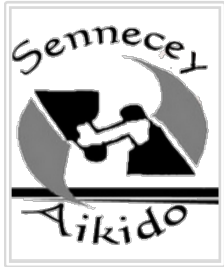
Techniques debout –Tachiwaza:

- Aï hanmi katatedori *nikyo*

- Shomenuchi *ikkyo*
- Shomenuchi *nikyo*
- Shomenuchi *kotegaeshi*

- Chudantsuki *kotegaeshi*
- Chudantsuki *iriminage*

- Gyaku hanmi katate dori *uchikaitennage*
- Gyaku hanmi katate dori *ikkyo*
- Gyaku hanmi katatedori *shihonage*
- Gyaku hanmi katatedori *udekimenage*
- Gyaku hanmi katatedori *kokyunage*



5^e Kyu

Techniques à genoux –Suwariwaza:

- Shomenuchi *nikyo*
- Katadori *ikkyo*

Travail des armes :

- AïkiJo – kata des 6 mouvements à deux
- Aikiken:
 - Attaque shomenuchi
 - Attaque tsuki