



## 6<sup>e</sup> Kyu

### Exigences générales :

- Avoir amélioré les techniques exigées aux grades précédents
- Présence et assiduité aux cours
- Reproduire les exercices en regardant

### Chutes:

- Mae ukemi et Ushiro ukemi

### Attaques:

- Yokomenuchi
- Shomenuchi

### Techniques debout –Tachiwaza:

- Aï hanmi katatedori *iriminage (Omote et Ura)*
- Aï hanmi katatedori *kotegaeshi*
- Aï hanmi katatedori *ikkyo(Omote et Ura)*
- Aï hanmi katatedori *sankyo(Omote et Ura)*
- Aï hanmi katatedori *shihonage(Omote et Ura)*
  
- Shomenuchi *iriminage(Ura)*
  
- Gyaku hanmi katatedori *tenchinage*

### Travail des armes :

- AïkiJo :kata des 6 mouvements