



## 7<sup>e</sup> Kyu

### Exigences générales :

- Avoir lu le règlement intérieur de Sennecey Aïkido
- Etiquette :
  - Participation aux tâches du dojo
  - Salut, disposition des chaussures et armes, tenue, attache de la ceinture
  - Respect de l'enseignant et des partenaires
  - Attitudes pendant les cours

### Déplacement :

- Mae Shikko

### Chute :

- Mae Ukemi

### Attaques :

- Aïhanmi katatedori
- Giakuhanmi katatedori
- Ryotedori

### Technique :

- Suwariwaza Ryotedori *Kokyu-ho*