



SYLLABUS 7^e KYU

Le candidat doit pouvoir répondre à toute demande du jury sur ce programme et en connaître la traduction et la signification des termes techniques.

El candidato debe ser capaz de responder a cualquier pregunta del jurado sobre este programa y conocer la traducción y el significado de los términos técnicos.

Il candidato deve essere in grado di rispondere alle domande della giuria su questo programma e conoscere la traduzione e il significato dei termini tecnici.

The candidate must be able to answer any questions from the jury about this programme and know the translation and meaning of the technical terms.

TACHIKATA

- Yoi, Fudo Dachi
- Sanchin Dachi
- Zenkutsu Dachi
- Musubi Dachi, Heiko Dachi, Heisoku Dachi, Kokutsu Dachi
- Tsuru Ashi Dachi, Kiba Dachi, Kumite no Kamae
- Uchi Hachiji Dachi, Neko Ashi Dachi, Shiko Dachi

TSUKI

- Seiken Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Seiken Ago Uchi, Seiken Chudan Uchi
- Seiken Shita Tsuki, Seiken Tate Tsuki, Seiken Kagi Tsuki, Seiken Mawashi Uchi, Mawashi Hiji Ate
- Uraken - Ganmen Uchi, Sayu Uchi, Hizo Uchi, Mawashi Uchi, Oroshi Uchi (2 forms)
- Tettsui Oroshi Uchi, Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Kome Kami, Tettsui Yoko Uchi (Gedan, Chudan, Jodan), Tettsui Mae Yoko Uchi (Gedan, Chudan, Jodan)

UKE

- Jodan Uke, Mae Gedan Barai (Seiken, Shuto), Seiken Soto Uke, Seiken Uchi Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Uchi Uke (Chudan, Jodan), Morote Chudan Uchi Uke, Uchi Uke Gedan Barai
- Soto Uke Gedan Barai, Jodan Uke Gedan Barai
- Shuto Mawashi Uke
- Mawashi Uke (Mae, Yoko, Ushiro, Oroshi, Age)

GERI

- Hiza Geri (Mae, Mawashi, Ganmen), Kin Geri
- Mae Geri (Chudan, Jodan)
- Uchi Mawashi Keage, Soto Mawashi Keage, Yoko Keage, Mae Keage
- Kansetsu Geri, Yoko Geri (Chudan, Jodan)
- Mawashi Geri (Sune Gedan, Kochi Chudan, Kubi Jodan)
- Jodan Uchi Heisoku Geri, Ago Jodan Geri

KOKYU HO

- Shin Kokyu Ho, Nogare (Omote, Ura), Kiai, Ibuki Sankai

IDO GEIKO (MAENI, SAGARI, MAWATE, OI ASHI, OKURI ASHI, FUMI ASHI, KOSA ASHI)

- Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Neko Ashi Dachi

RENRAKU

- Sono Ichi: Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki
- Sono Ni: Chudan Soto Uke, Mawashi Gedan Barai-Chudan Gyaku Tsuki

KATA & BUNKAI

- Taikyoku sono Ichi, Taikyoku sono Ni, Taikyoku sono San
- Sokugi Taikyoku sono Ichi, Sokugi Taikyoku sono Ni, Sokugi Taikyoku sono San
- Kihon Kata Shodan
- Pinan sono Ichi
- Sanchin no Kata

KUMITE

- Randori
- Jyu Kumite - 4 x 60 seconds