



SYLLABUS 10^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

TSUKI

- Seiken Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- Seiken Ago Uchi
- Seiken Chudan Uchi

UKE

- Seiken Jodan Uke
- Seiken Mae Gedan Barai
- Shuto Jodan Uke
- Shuto Mae Gedan Barai

GERI

- Hiza Geri (Mae, Mawashi, Ganmen)
- Kin Geri
- Mae Geri (Chudan, Jodan)

KOKYU HO

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

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

- Zenkutsu Dachi
- Sanchin Dachi

KATA & BUNKAI

- Taikyoku sono Ichi
- Taikyoku sono Ni

KUMITE

- Randori
- Jyu Kumite - 4 x 60 seconds