

Examens de Ki avant 1^{er} Dan

SHOKYU (4 mois de Pratique)

(Ki Taiso : tourner le tronc bras en bas + de coté + avant arrière + épaules + cou + genoux + bras et genoux) - L'examinateur compte – En cas d'erreur, il fait un test de Ki)

1. Debout avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
2. Seiza* avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
3. Agura** avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
4. Debout, une main tendue, paume en bas (Tester sous le poignet)
5. Respiration (le son doit être clair en expirant et inspirant)

CHUKYU (6 mois après le 4^{ème} Kyu)

(Comme Shokyu, mais sans préparation avant le test – L'examinateur Compte – En cas d'erreur, il fait un test de Ki)

1. Debout avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
2. Seiza* avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
3. Agura** avec les bras en haut puis en bas (Tester le bras)
4. Debout, une main tendue, paume en bas (Tester sous le poignet)
5. Respiration (A la fin de l'inspiration, ouvrir les poumons)
6. Kenko Taison (Exercice de Santé)

JOKYU (8 mois après le 2^{ème} Kyu)

(Comme Chukyu – L'examinateur compte, mais le candidat doit être en harmonie avec le rythme)

1. Debout avec les bras en bas (Tester le bras dans plusieurs directions)
2. Seiza* avec les bras en bas (Tester les mains)
3. Agura** avec les bras en bas (Tester les mains)
4. Debout, une main tendue, paume en bas (Tester sous la main)
5. Debout, pied en avant (test de coté)
6. Penché en arrière (test devant)
7. Penché en avant (test derrière, devant, de coté)
8. Debout sur une jambe, bras en avant
9. Assis en seiza (test arrière) puis debout (test devant)
10. Respiration (A la fin de l'inspiration, ouvrir les poumons)
11. Kenko Taison (Exercice de Santé)

SHODEN (1 an après le 1^{er} Kyu)

(Comme Chukyu – Le candidat compte en harmonie avec le rythme)

1. Debout avec les bras en bas (Tester le bras dans plusieurs directions)
2. Seiza* avec les bras en bas (Tester les mains)
3. Agura** avec les bras en bas (Tester les mains)
4. Debout, une main tendue, paume en bas (Tester sous les doigts)
5. Debout, pied et un bras en avant (test en tirant le poignet)
6. Debout, pied en avant (test de coté)
7. S'appuyer derrière au dos du partenaire (test devant)
8. S'appuyer devant sur le dos du partenaire (test en tirant sur les bras)
9. Se faire soulever.
10. Marcher en avant en étant retenu.
11. Agura, poussé devant sur les épaules.
12. Monter les deux bras (test dans le dos)
13. Debout, pied et un bras en avant
14. Assis en seiza (test arrière) puis debout (test devant)
15. Respiration (A la fin de l'inspiration, ouvrir les poumons)
16. Kenko Taison (Exercice de Santé)

* Seiza: assis sur les genoux - ** Agura: assis jambes croisées