



SHOKYU

(L'examineur 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)

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

CHUKYU

(Comme Shokyu, mais sans préparation avant le test – L'examineur 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

(Comme Chukyu – L'examineur 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. Assis en seiza (test arrière) puis debout (test devant)
9. Debout sur une jambe, bras en avant
10. Respiration (A la fin de l'inspiration, ouvrir les poumons)
11. Kenko Taison (Exercice de Santé)

SHODEN

(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. Debout, pied et un bras en avant
10. Assis en seiza (test arrière) puis debout (test devant)
11. Se faire soulever.
12. Marcher en avant en étant retenu.
13. Agura, poussé devant sur les épaules.
14. Monter les deux bras (test dans le dos)
15. Respiration (A la fin de l'inspiration, ouvrir les poumons)
16. Kenko Taison (Exercice de Santé)