



## Programme d'examen enfants 10 - 14 ans SHI SHIN TOITSUDO

Délai de passage	Couleur	COORDINATION ESPRIT ET CORPS	EXERCICES
première année	blanche	1_ debout, lever les bras, poussez au poignet, (vers le bas), 2_ baisser les bras et poussez au poignet, (vers le haut-vers le bas), 3. En seiza, lever les bras, poussez au poigne (vers le bas) 4_ baisser les bras et poussez au poignet, (vers le haut),	
	jaune	5_ en agura, lever les bras, poussez au poignet, (vers le bas), 6_ baisser les bras, poussez au poignet et au genou	
deuxième année	ceinture jaune	idem ci-dessus + 7_ respiration KI - Kokyuhō - 8_ zempo kaiten waza avec test 9_ ushiro ukemi waza avec test	KEN KO TAISO Gymnastique de santé Attaques de test Tsuki Shomenuchi
troisième année	jaune orange orange	idem ci-dessus + 10_ bras détendu et poussez devant et en arrière 11_ test au bras vers le haut	
quatrième année	orange	idem ci-dessus + 12_ assis en seiza et poussez aux épaules 13_ debout, corp insoulevable	