



## KI NO KENKYUKAI Franche- Comté

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

Délai de passage	GRADE	HITORI WAZA	KUMIWAZA	JO
<b>GYMNASTIQUE A TERRE POUR TOUS</b>				
première année	Ceinture blanche	1_ushiro ukemi waza roulade arrière 2_zempo kaiten waza roulade avant 3_udefuri waza 4_udefuri chuyaku waza	1_ Katatekosadori Kokyunage 2_ Katatedori Ryotemochi Kokyunage 3_ Katatedori tenkan Kokyunage	tsuki shomenuchi yokomenuchi
	jaune			
	Ceinture jaune	5_sayu waza 6_sayu choyaku waza	idem ci-dessus + 1_ Katatedori Ikkyo irimi 2_ Zagi Ryotedori Kokyunage irimi 3_ Katatedori shihonage irimi 4_ Yokomenuchi Shihonage irimi	Zempo kaiten waza avec Jo
	Ceinture jaune orange	7_ikkyo waza 8_zengo waza	idem ci-dessus + 1_ Katatedori shihonage tenkan 2_ Yokomenuchi Shihonage tenkan 3_ Katadori Ikkyo irimi/tenkan	
quatrième année	ceinture orange	9_ikkyo 4 directions 10_kaho tekubikosa waza	idem ci-dessus + katatedori Ryotemochi Kokyunage enundo Shomenuchi Koteoroshi Muna Tsuki Koteoroshi	

Intégration du groupe adultes suivant aptitudes