

Nom et prénom du candidat.

Items d'évaluation	ACQUIS	NON ACQUIS
• VALIDATION DE TOUS LES CRITÈRES LIÉS AUX CEINTURES PRÉCÉDENTES		
• PRÉSENTATION KIMONO (<i>propre, repassé, ourlets, taille de la ceinture</i>)		
• ATTITUDE / BUSTE DROIT/ POSITION ÉPAULES (FACE, PROFIL)		
• PERCUSSION (Kimé)		
• AYUMI ASHI/ HIKI ASHI		
• TSUGI ASHI		
• YORI ASHI		
• HAUTEUR FIXE DANS DEPLACEMENTS		
• FUDO DACHI		
• POSITIONS : ZEN KUSTSU DACHI / KO KUSTSU DACHI / KIBA DACHI (PIEDS, GENOUX, LIGNES)		
• JUJI UKE (Gedan/ Jodan)		
• TAISHO USHI		
• SAMBON ZUKI (Jodan x1, Shudan x2)		
• YOKO GERI KEAGE / Kekomomi		
• URA MAWASHI GERI		
• MIKAZUKI GERI / URA MIKAZUKI GERI		
• KIZAMI TSUKI		

KATAS	ACQUIS	NON ACQUIS
• HEIAN SANDAN		
• HEIAN YODAN		

KUMITE (combat)	NON ACQUIS
• SAUTILLER/SE DÉPLACER SUR POINTE	
• MAINTENIR LA GARDE + CHANGEMENTS	
• ENCHAINEMENTS PIEDS, POINGS (min. 3 techniques)	
• BLOCAGES + CONTRE	

DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS

MAKOTO NICE