

Passage de grade 5° Kyu - Ceinture Jaune

Toutes les défenses par projection sont suivies d'un Atemi avec Kiai

Tous les Atemi techniques sont accompagnés d'un Kiai

N^{bre} de techniques : 8 Aiki Jutsu + 8 élémentaires

Projections

O Goshi	O Soto Gari
1: Shomen Uchi	1: Yokomen Uchi (en absorbant)
2: Ceinturation arrière bras pris <i>Ushiro Uwate Dori</i>	2: Saisie de la manche (plus haut que le coude) <i>Sode Dori</i>

Clefs

Hara Gatame	Kote Gaeshi
1: Saisie poignet croisé <i>Ai Hanmi Katate Dori</i>	1: Saisie poignet croisé <i>Ai Hanmi Katate Dori</i>
2: Uramen Uchi	2: Uramen Uchi

Ukemi (brise chute)

- 1: Ushiro Ukemi
- 2: Hidari Yoko Ukemi
- 3: Migi Yoko Ukemi
- 4: Migi Mae Ukemi

Atemi

- 1: Shomen Uchi
- 2: Yokomen Uchi
- 3: Uramen Uchi
- 4: Mae Geri

Randori

En ligne, avec 2 Uke : 1 devant et 1 derrière - 4 attaques annoncées (au total)

