



TECHNIQUES

Programme pour le passage de 4^{ème} Kyu

Suwari waza

Kokyu ho

ryote dori

Ikkyo

ai hammi katate dori - shomen uchi

Irimi nage

ai hammi katate dori - shomen uchi

Tachi waza

Ikkyo

ai hammi katate dori - shomen uchi - katate dori - kata dori

Shiho nage

ai hammi katate dori - katate dori - yokomen uchi

Irimi nage

ai hammi katate dori - katate dori - shomen uchi

Tenchi nage

katate dori - ryote dori

Nikyo

ai hammi katate dori - katate dori - kata dori

Sankyo

ai hammi katate dori - ushiro ryote dori

Kote gaeshi

ai hammi katate dori - katate dori - shomen uchi

Ude kime nage

ai hammi katate dori - katate dori - yokomen uchi

Uchi kaiten nage

katate dori

Kokyu nage

katate dori

Sokumen irimi nage

katate dori