



FORMES D'ATTAQUES

Programme pour le passage de 5^{ème} Kyu

Suwari waza

Ryote dori kokyu ho

Tachi waza

Ai hammi katate dori ikkyo - shiho nage - irimi nage

Katate dori shiho nage - tenchi nage

Shomen uchi ikkyo - irimi nage