



TECHNIQUES POUR LE PASSAGE DE GRADE

1er KYU



TACHI WAZA

Ushiro eri dori

Ikkyo
Kote gaeshi
Shihoo nage

Jodan tsuki

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kote gaeshi
Shihoo nage
Irimi nage
Kaiten nage

Chudan tsuki

Nikyo
Sankyo
Kote gaeshi
Kaiten nage

Shomen uchi

Gokyo

Muna dori

Shihoo nage

Ushiro Katate dori

kubi shime

Kote gaeshi
Shihoo nage

Katate Ryote dori

Juji garami

Diverses frappes et saisies

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Kaiten nage
Sumi otoshi
Koshi nage
Sokumen Irimi nage

Toutes les applications de Ude kime nage à partir de la base Shihoo nage et de Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura.

SUWARI WAZA

Yokomen uchi

Kote gaeshi

Shomen uchi

Gokyo

HANMI HANDACHI WAZA

Shomen uchi

Ikkyo

Nikyo

Gokyo

Katate dori

Nikyo

Toutes les techniques réalisables en Suwari waza et en Hanmi handachi waza.