



TECHNIQUES POUR LE PASSAGE DE GRADE

3ème KYU



TACHI WAZA

Katate Ryote dori

Ikkyo
Nikyo
Kote gaeshi
Ude kime nage
Kokyu hoo

Ryote dori

Ikkyo
Shihoo nage

Ushiro Ryote dori

Ikkyo
Nikyo
Kote gaeshi
Shihoo nage
Irimi nage
Ude kime nage

Yokomen uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Kote gaeshi
Irimi nage

Shomen uchi

Nikyo
Sankyo
Yonkyo

Kokyu nage

Diverses formes d'attaques

SUWARI WAZA

Ryote dori

Ikkyo
Nikyo

Kata dori

Ikkyo
Nikyo

Shomen uchi

Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Kote gaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori

Shihoo nage
Uchi kaiten nage

Shomen uchi

Irimi nage