



TECHNIQUES POUR LE PASSAGE DE GRADE

4ème KYU



TACHI WAZA

Katate dori

Ikkyo
Nikyo
Kote gaeshi
Irimi nage
Uchi kaiten nage
Kokyu nage
Ude kime nage
Sokumen irimi nage

Kata dori

Ikkyo
Nikyo

Ai Hanmi Katate dori

Nikyo
Sankyo
Kote gaeshi
Ude kime nage

Shomen uchi

Kote gaeshi

Yokomen uchi

Shihoo nage
Ude kime nage

Ryote dori

Tenchi nage

Ushiro Ryote dori

Sankyo

SUWARI WAZA

Ai Hanmi Katate dori

Ikkyo
Irimi nage

Shomen uchi

Ikkyo
Irimi nage