



TECHNIQUES POUR LE PASSAGE DE GRADE

5ème KYU



TACHI WAZA

Ai Hanmi Katate dori

Ikkyo
Shihoo nage
Irimi nage

Katate dori

Shihoo nage
Tenchi nage

Shomen uchi

Ikkyo
Irimi nage

SUWARI WAZA

Ryote dori

Kokyu hoo

Shikoo (déplacement)