

Progression technique par Kyu

1er KYU

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2ème Kyu ou 160 heures

SUWARI WAZA



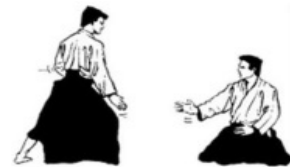
YOKOMEN UCHI

KOTE GAESHI

SHOMEN UCHI

GOKYO

HANMI HANDACHI WAZA



SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
GOKYO

GYAKU HAMMI KATATE DORI

NIKYO

TACHI WAZA



JODAN TSUKI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
SHIHO NAGE
IRIMI NAGE
KAITEN NAGE

SHOMEN UCHI

GOKYO

CHUDAN TSUKI

NIKYO
SANKYO
KOTE GAESHI
KAITEN NAGE

MUNA DORI

SHIHO NAGE

KATATE RYOTE DORI

JUGI GARAMI

DIVERSES APPLICATIONS SUR

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KAITEN NAGE
SUMI OTOSHI

DIVERSES SAISIES ET FRAPPES

KOSHI NAGE
SOKUMEN IIRIMI NAGE

APPLICATIONS DE

UDE KIME NAGE à partir de la base SHIHO NAGE
HIJI KIME OSAE à partir de la base IKKYO et NIKYO URA

USHIRO WAZA

ERI DORI

KOTE GAESHI
SHIHO NAGE

KATATE DORI KUBI SHIME

KOTE GAESHI
SHIHO NAGE

