

# Progression technique par Kyu

## 2ème KYU

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3ème Kyu ou 140 heures

### SUWARI WAZA



#### RYOKATA DORI

IKKYO  
NIKYO

#### KATA DORI

SANKYO

#### YOKOMEN UCHI

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
GOKYO  
IRIMI NAGE

#### GYAKU HAMMI KATATE DORI

KOTE GAESHI  
IRIMI NAGE

### HANMI HANDACHI WAZA



#### SHOMEN UCHI

KOTE GAESHI

#### RYOTE DORI

SHIHO NAGE

#### KATA DORI

SOTO KAITEN NAGE

### TACHI WAZA



#### KATA DORI MEN UCHI

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
KOTE GAESHI  
SHIHO NAGE  
IRIMI NAGE

#### YOKOMEN UCHI

GOKYO

#### RYOTE DORI

KOTE GAESHI  
IRIMI NAGE

#### KATA DORI

SANKYO  
YONKYO

#### AI HAMMI KATATE DORI

KOSHI NAGE

#### CHUDAN TSUKI

IKKYO  
IRIMI NAGE

#### KATATE RYOTE DORI

IRIMI NAGE

#### JODAN TSUKI

HIJI KIME OASE

**GYAKU HAMMI KATATE DORI**

SANKYO  
YONKYO  
SUMI OTOSHI  
AIKI OTOSHI  
KOSHI NAGE

**MAE RYOKATA DORI**

SOKUMEN IRIMI NAGE

**KOKYU NAGE (Diverses formes d'attaques)**

**SHOMEN UCHI**

SHIHO NAGE  
SOTO KAITEN NAGE  
UCHI KAITEN NAGE

***USHIRO WAZA***



**USHIRO RYOKATA DORI**

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
SOKUMEN IRIMI NAGE

**USHIRO RYOTE DORI**

JUGI GARAMI  
SOKUMEN IRIMI NAGE

**USHIRO RYOHJI DORI**

IKKYO