

Progression technique par Kyu

3ème KYU

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4ème Kyu ou 120 heures

SUWARI WAZA



GYAKU HAMMI KATATE DORI

IKKYO
NIKYO

KATA DORI

IKKYO
NIKYO

SHOMEN UCHI

IKKYO
SANKYO
YONKYO
KOTE GAESHI

HANMI HANDACHI WAZA



GYAKU HAMMI KATATE DORI

SHIHO NAGE
UCHI KAITEN NAGE

SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE

TACHI WAZA



KATATE RYOTE DORI

IKKYO
NIKYO
KOTE GAESHI
UDE KIME NAGE
KOKYU HO

RYOTE DORI

IKKYO
SHIHO NAGE

SHOMEN UCHI

NIKYO
SANKYO
YONKYO

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE

KOKYU NAGE (Diverses formes d'attaques)

USHIRO WAZA

RYOTE DORI

IKKYO
NIKYO
KOTE GAESHI
SHIHO NAGE
IRIMI NAGE
UDE KIME NAGE

