

Progression technique par Kyu

4ème KYU

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5ème Kyu ou 60 heures

SUWARI WAZA



AI HAMMI KATATE DORI
IKKYO
IRIMI NAGE

SHOMEN UCHI
IKKYO
IRIMI NAGE

TACHI WAZA



GYAKU HAMMI KATATE DORI
IKKYO
NIKYO
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE
UCHI KAITEN NAGE
KOKYU NAGE
UDE KIME NAGE
SOKUMEN IRIMI NAGE

KATA DORI
IKKYO
NIKYO

AI HAMMI KATATE DORI
NIKYO
SANKYO
KOTE GAESHI
UDE KIME NAGE

SHOMEN UCHI
KOTE GAESHI

YOKOMEN UCHI
SHIHO NAGE
UDE KIME NAGE

RYOTE DORI
TENCHI NAGE

USHIRO WAZA



RYOTE DORI
SANKYO