

Progression technique par Kyu.

5ème KYU

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures

SUWARI WAZA



RYOTE DORI

KOKYU HO

TACHI WAZA



AI HAMMI KATATE DORI

IKKYO

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

GYAKU HAMMI KATATE DORI

SHIHO NAGE

TENCHI NAGE

SHOMEN UCHI

IKKYO

IRIMI NAGE