

Programme 4ème Kyu

Tachi waza

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 Ryote dori	Sankyo

Suwari waza

Ai Hammi katate dori	Ikkyo - Irimi nage
Shomen uchi	Ikkyo - Irimi nage

