

PROGRAMME 1er Kyu

Tachi waza

Ushiro eri dori	Ikkyo - Kote gaeshi - Shiho nage
Jodan tsuki	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage - Kaiten nage
Chudan tsuki	Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage
Shomen uchi	Gokyo
Muna dori	Shiho nage
Ushiro Katate dori kubi shime	Kote gaeshi - Shiho nage
Katate ryote dori	Juji garami
Diverses applications sur	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - kaiten nage - Sumi otoshi
Diverses saisies & frappes	Koshi nage - Sokumen Irimi nage

Toutes les applications de :

Ude kime nage à partir de la base Shiho nage

Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura

Suwari waza

Yokomen uchi.	Kote gaeshi
Shomen uchi	Gokyo

Hanmi Handachi waza

Shomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Gokyo
Katate dori	Nikyo.

plus toutes les techniques réalisables en Suwari waza et Hanmi Handachi waza