

PROGRAMME 3ème KYU

Tachi waza

Katate ryote dori
Ryote dori
Ushiro ryote dori
kime nage
yokomen uchi
Shomen uchi
Kokyu nage

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu hoo
Ikkyo - Shiho nage
Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage - Ude

Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
Nikyo-Sankyo-Yonkyo
Diverses formes d'attaques

Suwari waza

Katate dori
Kata dori
Shomen uchi

Ikkyo - Nikyo
Ikkyo - Nikyo
Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi

Hanmi Handachi waza

Katate dori
Shomen uchi

Shiho nage - Uchi Kaiten nage
Irimi nage