

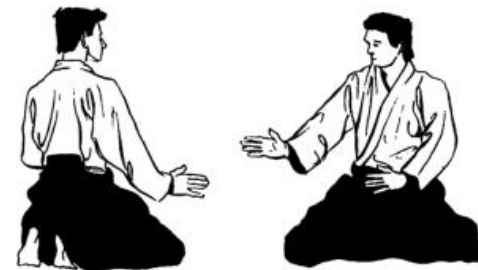
Formes d'application



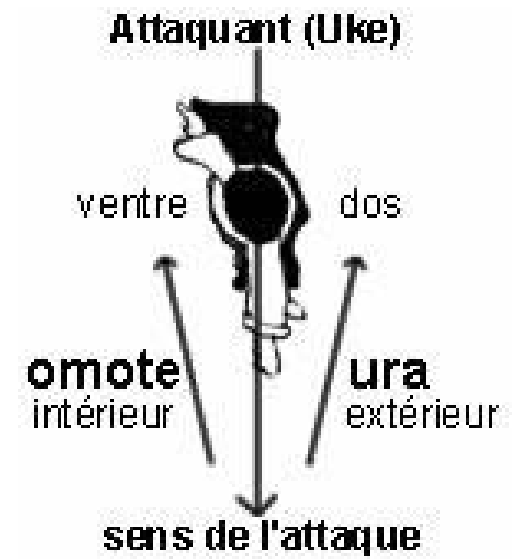
tachi waza



hanmi hantachi waza



suwari waza





katate dori

LES SAISIES



ai hanmi katate dori



ryote dori



katate ryote dori



kata dori



kata dori men uchi



ryo kata dori



muna dori

Frappes



shomen uchi



yokomen uchi



chudan tsuki



jodan tsuki



mae geri

Saisies arrières



ushiro ryote dori



ushiro ryokata dori



ushiro ryohiji dori



ushiro eri dori



ushiro katate dori kubi shime

Immobilisations



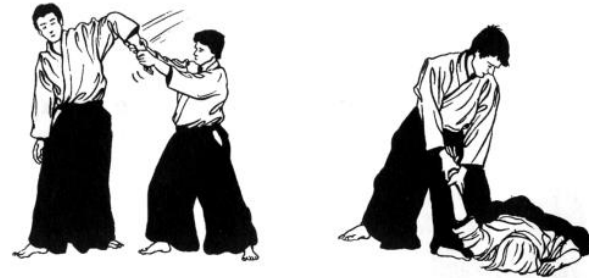
ikkyo



nikyo



sankyo



yonkyo



gokyo



ude garami



hiji kime osae

Projections



tenchi nage



kaiten nage



kote gaeshi



shihoo nage

Projections



irimi nage



kokyu hoo



sokumen irirmi nage



ude kime nage



aiki otoshi



ushiro kiri otoshi



sumi otoshi



juji garami



kokyu nage

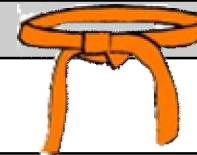


koshi nage

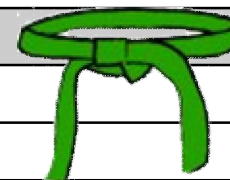
5ème KYU		
Suwari waza	Shikko (Déplacements)	Mae (avant) , Ushiro (arrière)
	Ukemi (Chutes)	Mae (avant) , Ushiro (arrière)
	Shomen uchi	Ikkyo
	Ryote dori	Kokyu ho
Tachi waza	Déplacements	Irimi Enka, Irimi Tenkan, Taisabaki
	Ai Hammi katate dori	Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage - Kote gaeshi
	Katate dori	Shiho nage - Tenchi nage
	Shomen uchi	Ikkyo - Irimi nage



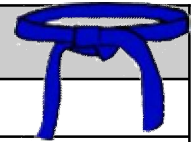
4ème KYU		
Suwari waza	Ai Hammi katate dori	Ikkyo - Irimi nage
	Shomen uchi	Irimi nage
Tachi waza	Ai Hammi katate dori	Nikyo - Sankyo - Ude kime nage
	Katate dori	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage - Kokyu nage – Ude kime nage - Sokumen Irimi nage
	Kata dori	Ikkyo - Nikyo
	Ryote dori	Tenchi nage
	Shomen uchi	Kote gaeshi
	Yokomen uchi	Shiho nage - Ude kime nage
Ushiro waza	Ushiro Ryote dori	Sankyo
Jyu waza	Ai Hammi Katate dori	Présenter au moins 3 principes
	Katate dori	Présenter au moins 3 principes



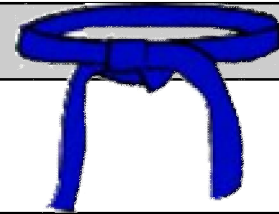
3ème KYU		
Suwari waza	Katate dori	Ikkyo - Nikyo
	Kata dori	Ikkyo - Nikyo
	Shomen uchi	Ikkyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi
Hanmi Handachi waza	Katate dori	Shiho nage - Uchi kaiten nage
	Shomen uchi	Irimi nage
Tachi waza	Katate Ryote dori	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho
	Ryote dori	Ikkyo - Shiho nage
	Shomen uchi	Nikyo - Sankyo - Yonkyo
	Yokomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
	Diverses formes d'attaques	Kokyu nage
Ushiro waza	Ushiro Ryote dori	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage- Ude kime nage
Jyu waza	Diverses formes d'attaques	Présenter au moins 3 principes



2ème KYU		
Suwari waza	Katate dori	Kote gaeshi - Irimi nage
	Ryo Kata dori	Ikkyo - Nikyo
	Kata dori	Sankyo
	Yokomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage
Hanmi Handachi waza	Shomen uchi	Kote gaeshi
	Ryote dori	Shiho nage
	Kata dori	Soto kaiten nage
Tachi waza	Katate dori	Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage
	Kata dori	Sankyo - Yonkyo
	Ryote dori	Kote gaeshi - Irimi nage
	Katate Ryote dori	Irimi nage
	Kata dori men uchi	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage
	Mae Ryo kata dori	Sokumen Irimi nage
	Shomen uchi	Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage
	Yokomen uchi	Gokyo
	Chudan tsuki	Ikkyo - Irimi nage
	Jodan tsuki	Hiji kime osae
	Ai Hammi katate dori	Koshi nage
	Diverses formes d'attaques	Kokyu nage



2ème KYU		suite
Ushiro waza	Ushiro Ryo Kata dori	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen Irimi nage
	Ushiro Ryo hiji dori	Ikkyo
Jyu waza	Diverses formes d'attaques	Présenter au moins 4 principes



1er KYU		
Suwari waza	Yokomen uchi	Kote gaeshi
	Shomen uchi	Gokyo
Hanmi Handachi waza	Shomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Gokyo
	Katate dori	Nikyo
Tachi waza	Katate Ryote dori	Juji Garami
	Shomen uchi	Gokyo
	Ushiro eri dori	Kote gaeshi - Shiho nage
	Muna dori	Shiho nage
	Chudan tsuki	Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage
	Jodan tsuki	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage - Kaiten nage
Ushiro waza	Ushiro Katate dori kubi shime	Kote gaeshi - Shiho nage
Jyu waza	Diverses saisies et/ou frappes	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage - Sumi otoshi
	Diverses saisies et/ou frappes	Koshi nage - Sokumen Irimi nage
	Diverses saisies et/ou frappes	Ude kime nage à partir de la base Shiho nage
	Diverses saisies et/ou frappes	Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura

