

TECHNIQUES	Tachiwaza	Suwariwaza	Hanmihandachiwaza	
Examen 2ème kyu	ikkyo	Tous de face	A-G-S-Y	G
	nikyo	Tous de face	A-G-S-Y	G
	sankyo	Tous de face	A-G-S-Y	G
	yonkyo	Tous de face	A-G-S-Y	G
	gokyo	S-Y	S-Y	
	kotegaeshi	Tous de face	A-G	G
	shihonage	Tous de face	A-G	G
	Iriminage	Tous de face	A-G	G
	kokyunage	Tous de face	A-G	
	udekimenage	Tous de face		
	tenshinage	R-G		
	koshinage	A-G		
	uchikaitenage	G	G	
	sotokaitenage	G	G	
	jujigarami			
	udegarami	G		
	hijikimeosae	G	S	
	randori	K		

Aihanmikatatedori

Saisie du poignet

Gyakuhanmikatatedori

Saisie du poignet opposé

Shomenuchi

Coupe verticale

Yokomenuchi

Coupe diagonale

Ryotedori

Saisie des poignets

KatateRyotedori

Saisie du poignet à 2 mains

Katadori

Saisie des épaules

KatadoriMenuchi

Saisie épaule avec shomen

Munadori

Saisie de face du col

UshiroRyotedori

Saisie arrière des poignets

UshiroEridori

Saisie arrière du col

UshiroKatatedoriKubishime

Saisie arrière du poignet et du col

Jodan Chudan Gedan Tsuki

Atémi haut moyen bas