

TECHNIQUES	Tachiwaza	
Examen 4ème kyu	ikkyo	A-S-Y
	nikyo	A-S-Y
	sankyo	A-S-Y
	yonkyo	A-S-Y
	gokyo	
	kotegaeshi	A-S-Y
	shihonage	A-S-Y
	Iriminage	A-S-Y
	kokyunage	
	udekimenage	
	tenshinage	
	koshinage	
	uchikaitenage	
	sotokaitenage	
	jujigarami	
	udegarami	
	hijikimeosae	
	randori	K
	tantodori	
Jodori/nage		
Boken		

Aihanmikatatedori

Gyakuhanmikatatedori

Shomenuchi

Yokomenuchi

Ryotedori

KatateRyotedori

Saisie du poignet

Saisie du poignet opposé

Coupe verticale

Coupe diagonale

Saisie des poignets

Saisie du poignet à 2 mains

KatadoriMenuchi

Munadori

UshiroRyotedori

UshiroEridori

UshiroKatatedoriKubishime

Jodan Chudan Gedan Tsuki

Saisie épaule avec shomen

Saisie de face du col

Saisie arrière des poignets

Saisie arrière du col

Saisie arrière du poignet et du col

Atémi haut moyen bas