

## 5è kyu

TECHNIQUES	Tachiwaza	
Examen 5ème kyu	ikkyo	A-S
	nikyo	A-S
	sankyo	A-S
	yonkyo	A-S
	gokyo	
	kotegaeshi	A
	shihonage	A
	Iriminage	A
	kokyunage	
	udekimenage	
	tenshinage	
	koshinage	
	uchikaitenage	
	sotokaitenage	
	jujigarami	
	udegarami	
	hijikimeosae	
	randori	
	tantodori	
	Jodori/nage	
Boken		

**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

**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