

TECHNIQUES		Tachiwaza	Suwariwaza	Hanmihandachiwaza	Tanto	Jo	Boken
<b>Examen 1er kyu</b>	ikkyo	Tous	A-G-S-Y	G	T	T	S
	nikyo	Tous	A-G-S-Y	G			S
	sankyo	Tous	A-G-S-Y	G	T		S
	yonkyo	Tous	A-G-S-Y	G	T		S
	gokyo	S-Y	S-Y		S		
	kotegaeshi	Tous	A-G-S-Y	G-S	T	T	S
	shihonage	S-Y-M-UR	A-G-S-Y	KR	T	T	S
	Iriminage	S-Y	A-G-S-Y	G-S	T	T	S
	kokyunage	Tous	S - Y	G		T	S
	udekimenage	S-Y			T	T	S
	tenshinage	R-G					
	koshinage	A-G					S
	uchikaitenage	G-S		G			
	sotokaitenage	G		G			
	jujigarami	UR					
	udegarami	G		G			
	hijikimeosae	A-S					S
	randori	K					
irimi					T	S	

**Aihanmikatatedori**

Saisie du poignet

**Gyakuhanmikatatedori**

Saisie du poignet opposé

**Shomenuchi**

Coupe verticale

**Yokomenuchi**

Coupe diagonale

**Ryotedori**

Saisie des poignets

**KatateRyotedori**

Siasie du poignet à 2 mains

**Katadori**

Saisie des épaules

**KatadoriMenuchi**

**Munadori**

**UshiroRyotedori**

**UshiroEridori**

**UshiroKatatedoriKubishime**

**Jodan Chudan Gedan Tsuki**

**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