

TECHNIQUES	Tachiwaza	Suwariwaza	
Examen 3ème kyu	ikkyo	A-G-S-Y	S
	nikyo	A-G-S-Y	S
	sankyo	A-G-S-Y	S
	yonkyo	A-G-S-Y	S
	gokyo		
	kotegaeshi	A-G-S-Y	S
	shihonage	A-G-S-Y	
	Iriminage	A-G-S-Y	S
	kokyunage	A	
	udekimenage	A	
	tenshinage		
	koshinage		
	uchikaitenage		
	sotokaitenage		
	jujigarami		
	udegarami		
	hijikimeosae		
	randori	K	
	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

Tsuki jodan chudan gedan

Atémi haut moyen bas