



FORMES D'ATTAQUES

Programme pour le passage de 2^{ème} Kyu

SUWARI WAZA

<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - irimi nage
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - irimi nage
<u>Ryote dori</u>	kokyu ho
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo – sankyo
<u>Ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - irimi nage - kote gaeshi
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage

HAMMI HANTACHI WAZA

<u>Katate dori</u>	shiho nage - uchi kaiten nage – soto kaiten nage
<u>Ryote dori</u>	shiho nage
<u>Shomen uchi</u>	irimi nage - kote gaeshi

TACHI WASA

<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - tenchi nage - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage - kokyu nage - ude kime nage - sokumen irimi nage - sumi otoshi - aiki otoshi - koshi nage
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi - ude kime nage - koshi nage
<u>Ryote dori</u>	ikkyo - tenchi nage - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage
<u>Katate ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - ude kime nage - kokyu ho - irimi nage
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo – yonkyo
<u>Kata dori men uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi
<u>(Mae) ryo kata dori</u>	sokumen irimi nage

<u>Ushiro ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - kote gaeshi - shiho nage - irimi nage - ude kime nage - juji garami - sokumen irimi nage
<u>Ushiro ryo hiji dori</u>	ikkyo
<u>Ushiro ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - sokumen irimi nage
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - irimi nage - kote gaeshi - shiho nage - soto kaiten nage - uchi kaiten nage
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - shiho nage - ude kime nage - kote gaeshi - irimi nage
<u>Chudan tsuki</u>	ikkyo - irimi nage
<u>Jodan tsuki</u>	hiji kime osae
<u>Diverses formes d'attaques</u>	kokyu nage

Rouge : attaques / techniques en plus du grade précédent