



FORMES D'ATTAQUES

Programme pour le passage de 4^{ème} Kyu

SUWARI WAZA

<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - irimi nage
<u>Ryote dori</u>	kokyu ho
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - irimi nage

TACHI WASA

<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - shiho nage - tenchi nage - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage - kokyu nage - ude kime nage - sokumen irimi nage
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi - ude kime nage
<u>Ryote dori</u>	tenchi nage
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo
<u>Ushiro ryote dori</u>	sankyo
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - irimi nage - kote gaeshi
<u>Yokomen uchi</u>	shiho nage - ude kime nage

Rouge : attaques / techniques en plus du grade précédent