



FORMES D'ATTAQUES

Programme pour le passage de 5^{ème} Kyu

SUWARI WAZA

Ryote dori

kokyu ho

TACHI WASA

Katate dori

shiho nage - tenchi nage

Ai hammi katate dori

ikkyo - shiho nage - irimi nage

Shomen uchi

ikkyo - irimi nage