

## 2e KYU

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

### SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :

ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo

kote gaeshi - irimi nage

### HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :

Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo - nikyo - sankyo - kokyu nage

### TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

sankyo - yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI :

ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

KATATE RYOTE DORI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

jugi garami

MUNA DORI :

ikkyo - nikyo - shiho nage

YOKOMEN UCHI :

koshi nage

RYOTE DORI :

jugi garami

### USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo - nikyo - irimi nage