

5e KYU

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :
ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :
ikkyo - irimi nage

RYOTE DORI :
kokyu ho

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :
ikkyo - shiho nage - irimi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :
tenchi nage

SHOMEN UCHI :
ikkyo - irimi nage