

1er KYU

Minimum 8 mois de pratique réelle près le 2e Kyu ou 160 heures

SUWARIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

SHOMEN UCHI :

irimi nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

SHOMEN UCHI :

gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI :

Shiho nage

MAEGERI :

Irimi nage

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

kokyu nage - koshi nage - jyu waza

USHIRO RYO KATA DORI :

sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

ERI DORI :

ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME :

shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage