

NOMENCLATURE GRADE 2^{ème} KYU

(Attaques complexes – Fluidité - Martialité)

ATTAQUES SAISIES

TECHNIQUES

		IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN SANKYO	KOKYU NAGE	UDE KIME NAGE	TENCHI NAGE	SUMI OTOSHI	KOSHI NAGE	HUJI KIME OSAE
SUWARI WAZA	KATA DORI																	
	SHOMEN UCHI																	
	YOKOMEN UCHI																	
HANMI HANDACHI WAZA	GYAKU HANMI KATATE DORI																	
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI																	
	GYAKU HANMI KATATE DORI																	
	KATA DORI																	
	RYOTE DORI																	
	MUNA DORI																	
	MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI)																	
	RYOTE DORI																	
	RYO KATA DORI																	

NOMENCLATURE GRADE 2^{ème} KYU

(Attaques complexes – Fluidité - Martialité)

[illegible]