



NOMENCLATURE GRADE 4^{ème} KYU

(Changement de garde)

		TECHNIQUES								
ATTAQUES SAISIES		IKKYO	NIKYO	SANKYO	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	UCHI KAITEN NAGE	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	TENCHI NAGE
SUWARI WAZA	KATA DORI									
	SHOMEN UCHI									
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI									
	GYAKU HANMI KATATE DORI									
	KATA DORI									
	RYOTE DORI									
	SHOMEN UCHI									
	YOKOMEN UCHI									

