



NOMENCLATURE GRADE 5^{ème} KYU

(Travail de même garde)

		TECHNIQUES						
ATTAQUES SAISIES		IKKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	TENCHI NAGE	KOKYU HO
SUWARI WAZA	AI HANMI KATATE DORI							
	RYOTE DORI							
	SHOMEN UCHI							
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI							
	GYAKU HANMI KATATE DORI							
	SHOMEN UCHI							