



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	HIJI 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)

ATTAQUES SAISIES		TECHNIQUES (Suite...)																
		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	HIJI KIME OSAE
TAÏCHI WAZA	KATA DORI MEN UCHI	■						■					■					
	SHOMEN UCHI									■		■						
	YOKOMEN UCHI	■				■						■						
	CHUDAN TSUKI									■	■	■						
	JODAN TSUKI	■						■				■						
USHIRO WAZA	RYOTE DORI		■	■	■													
	RYO KATA DORI	■										■						
	KATATE DORI KUBI SHIME	■										■						