NOMENCLATURE GRADE 1er KYU

(Changement de Niveau – Déplacements complexes – Fluidité - Martialité)

	ATTAQUES SAISIES	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	UCHI KAITEN SANKYO	SUMI OTOSHI	KOSHI NAGE	HIJI KIME OSAE	USHIRO KIRI OTOSHI
		TECHNIQUES																
SUWARI WAZA	AI HANMI KATATE DORI						■	■										
	GYAKU HANMI KATATE DORI						■	■										
	RYO KATA DORI	■	■															
	KATA DORI MEN UCHI	■																
	YOKOMEN UCHI						■	■										
HANMI HANDACHI WAZA	GYAKU HANMI KATATE DORI	■					■	■										
		■					■	■										
	USHIRO RYO KATA DORI												■					
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI																■	
	GYAKU HANMI KATATE DORI										■					■		
	MUNA DORI		■															
	MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI)						■	■	■									
	RYO KATA DORI		■	■	■													
	KATA DORI MEN UCHI		■				■		■	■						■		

NOMENCLATURE GRADE 1er KYU

(Changement de Niveau – Déplacements complexes – Fluidité - Martialité)

TECHNIQUES (Suite…)

		IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	UCHI KAITEN SANKYO	SUMI OTOSHI	KOSHI NAGE	HIJI KIME OSAE	USHIRO KIRI OTOSHI
TACHI WAZA	SHOMEN UCHI								■	■						■		
	YOKOMEN UCHI		■	■	■							■		■				
	CHUDAN TSUKI																■	
	JODAN TSUKI		■													■		■
USHIRO WAZA	RYOTE DORI																■	
	RYO KATA DORI		■	■			■	■		■								
	KATATE DORI KUBI SHIME		■				■		■							■		
	ERI DORI	■						■					■					