NOMENCLATURE GRADE 5ème KYU

(Travail de même garde)

	ATTAQUES SAISIES	TECHNIQUES: 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	■						
				■				