

5ème KYU

Tachi waza



Ai Hammi katate dori

Pied d'appui D Pied d'appui D



Ai hammi katate dori

Ikkyo Shiho nage Irimi nage



Ikkyo

d'appui G



Shiho nage



Irimi nage

Katate dori

Pied d'appui G Pied d'appui D



Katate dori (Gyaku hammi)

Shiho nage Tenchi nage

Pied d'appui G



Shiho nage



Tenchi nage

Shomen uchi

Pied d'appui D Pied d'appui D



Shomen uchi

Ikkyo Irimi nage



Ikkyo



Irimi nage

Suwari waza



Suwari waza : les deux partenaires sont à genoux.

Ryote dori



Ryote dori

Kokyu ho



Kokyu ho

Shikko
(déplacement à genoux)