

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

5e KYU : Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• RYOTE DORI <p>⇒ KOKYU HO</p> <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• GYAKUHANMI KATATE DORI <p>⇒ TENCHI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p>	
---	--