

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

2e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI ⇒ IKKYO, ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE <p>HANMIHANDACHI WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ KOKYU NAGE • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ KOKYU NAGE <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOKYU NAGE ⇒ SUMI OTOSHI ⇒ HIJIKIME OSAE • JODANTSUKI ⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE • SHOMEN UCHI ⇒ KAITEN NAGE (SOTO ET UCHI) ⇒ KOSHI NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • KATADORI MENUCHI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE • KATATE RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ JUGI GARAMI • MUNA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SHIHO NAGE • YOKOMEN UCHI ⇒ KOSHI NAGE • RYOTE DORI ⇒ JUGI GARAMI • USHIRO RYOTE DORI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ SHIHO NAGE • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ IRIMI NAGE
---	--