

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**3e KYU** : Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

HANMIHANDACHI WAZA	USHIRO WAZA
<ul style="list-style-type: none">• GYAKUHANMI KATATE DORI	<ul style="list-style-type: none">• RYOTE DORI
⇒ IKKYO	⇒ IKKYO
⇒ SHIHO NAGE	⇒ KOTE GAESHI
	⇒ IRIMI NAGE
TACHIWAZA	
<ul style="list-style-type: none">• RYOTE DORI	
⇒ TENCHI NAGE	
⇒ KOKYU NAGE	
⇒ KOSHI NAGE	
<ul style="list-style-type: none">• CHUDANTSUKI	
⇒ IKKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
⇒ UCHI KAITEN NAGE	
⇒ SOTO KAITEN NAGE	
<ul style="list-style-type: none">• YOKOMEN UCHI	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ SANKYO	
⇒ YONKYO	
⇒ GOKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
<ul style="list-style-type: none">• KATA DORI MENUCHI	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
<ul style="list-style-type: none">• KATATE RYOTE DORI	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ KOKYU NAGE	