



Gokyû

SUWARIWAZA

Kata Dori ikkyô
 Kata Dori Nikyô

24		
16	1 attaque	passage total:
40	seconde	minutes
	15	10

TACHIWAZA

Aihanmi Katate Dori Ikkyô
 Aihanmi Katate Dori Nikyô
 Aihanmi Katate Dori Hiji Kime Osae
 Aihanmi Katate Dori kokyû Nage
 Kakate Dori kokyû Nage
 Kakate Dori sumi otoshi
 Kakate Dori Tenchi Nage
 Kata Dori Ikkyô
 Kata Dori Nikyô

USHIROWAZA

Ryôte Dori kokyû Nage
 Ryôkata Dori kokyû Nage
 Katate Dori Kubi Jime kokyû Nage

JO TAÏ JO