

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

**4e KYU** : Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

|   |   |
|---|---|
| <p><b>SUWARIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ NIKKYO,</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>• <b>KATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> </ul> <p><b>TACHIWAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AIHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ KOSHI NAGE</li> <li>• <b>GYAKUHANMI KATATE DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> <li>⇒ UCHI KAITEN NAGE</li> <li>⇒ SOTO KAITEN NAGE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATA DORI</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>• <b>SHOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ NIKYO</li> <li>⇒ SANKYO (UCHI, SOTO KAITEN)</li> <li>⇒ YONKYO</li> <li>⇒ KOTE GAESHI</li> <li>• <b>YOKOMEN UCHI</b></li> <li>⇒ SHIHO NAGE</li> <li>⇒ UDEKIME NAGE</li> <li>⇒ KOKYU NAGE</li> </ul> <p><b>USHIRO WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KATATE DORI KUBISHIME</b></li> <li>⇒ IKKYO</li> <li>⇒ IRIMI NAGE</li> </ul> |
|---|---|