

PASSAGE DE GRADE KYU

Groupe 1 : techniques à réviser surlignées en jaune - Groupe 2 : en jaune et vert

TACHI WAZA (saisies)

AI HANMI KATATE DORI	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>UDE KIME NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>KOSHI NAGE</i></div>
KATATE DORI	<div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>YONKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>TENCHI NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>UCHI KAITEN NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>KOKYU NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>UDE KIME NAGE</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>SOKUMEN IRIMI NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>SOTO KAITEN NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SUMI OTOSHI</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>AIKI OTOSHI</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>KOSHI NAGE</i></div>
KATATE RYOTE DORI	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>UDE KIME NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>KOKYU HO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div>
RYOTE DORI	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;"><i>TENCHI NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div>
KATA DORI	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>YONKYO</i></div>
Diverses saisies	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>KOKYU NAGE</i></div>
MAE RYO KATA DORI	<i>SOKUMEN IRIMI NAGE</i>
KATA DORI MEN UCHI	<div style="padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div>

TACHI WAZA (frappes)

SHOMEN UCHI	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>YONKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>UCHI KAITEN NAGE</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>SOTO KAITEN NAGE</i></div>
YOKOMEN UCHI	<div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>NIKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>SANKYO</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>YONKYO</i></div> <div style="background-color: #92d050; padding: 2px;"><i>UDE KIME NAGE</i></div> <div style="background-color: #92d050; padding: 2px;"><i>SHIHO NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><i>KOTE GAESHI</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>GOKYO</i></div>
CHUDAN TSUKI	<div style="padding: 2px;"><i>IKKYO</i></div> <div style="padding: 2px;"><i>IRIMI NAGE</i></div>
JODAN TSUKI	<i>HIJI KIME OSAE</i>
Diverses frappes	<i>KOKYU NAGE</i>

PASSAGE DE GRADE KYU

Groupe 1 : techniques à réviser surlignées en jaune - Groupe 2 : en jaune et vert

SUWARI WAZA

AI HANMI KATATE DORI	<i>IKKYO</i> <i>IRIMI NAGE</i>
KATATE DORI	IKKYO NIKYO IRIMI NAGE KOTE GAESHI
KATA DORI	IKKYO NIKYO SANKYO
SHOMEN UCHI	<i>IKKYO</i> NIKYO SANKYO YONKYO <i>IRIMI NAGE</i> KOTE GAESHI
RYO KATA DORI	IKKYO NIKYO
YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMI NAGE

HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI	SHIHO NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE
SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE KOTE GAESCHI
RYOTE DORI	SHIHO NAGE
USHIRO WAZA	
USHIRO RYOTE DORI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMI NAGE KOTE GAESHI UDE KIME NAGE SHIHO NAGE JUJI GARAMI SOKUMEN IRIMI NAGE
USHIRO RYO KATA DORI	IKKYO NIKYO SANKYO SOKUMEN IRIMI NAGE
USHIRO RYO HIJI DORI	IKKYO