



PROGRAMME 5^{ème} KYU



UKEMI	mae	ushiro	yoko	
NAGE WAZA	de ashi barai o goshi		o soto gari	o uchi gari
ATE WAZA	kin geri hiza geri	shuto uke empi uchi	oie tsuki	gyaku tsuki
KANTSEZU WAZA	ude hishigi te tortion de tête prise de nez	gatame	kote mawashi 1 clé de transport	
OSAE WAZA	kesa gatame		kata gatame	
SHIME WAZA	kata juji jime		nami juji jime	
SHINTAI	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko
SHISEI	zenkuzu dachi	shizentai	kiba dachi	
DEFENSES	Poignets :	8 dégagements de toutes les façons		
	Revers :	2 dégagements à 1 main, tirer et pousser		
	Etranglements :	6 défenses contre des attaques à 2 mains, de face, depuis derrière, 2 au sol		
	Collier de force :	1 de côté		
	Cheveux :	1 défense sur attaque depuis devant		



PROGRAMME 5^{ème} KYU



DEFENSES

Saisie au corps : 8 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras

Contre atemi :
1 défense contre coup de pied
1 défense contre oie tsuki
1 défense contre gifle.

