

4ème KYU
au minimum 3 mois de
pratique après le 5ème kyu

SHIHO NAGE *

UCHI KAITEN NAGE (passer sous le bras)

NANAME KOKKYU NAGE (projeter de profil)

Katate Dori

IKKYO*

NIKKYO

KOTE GAESHI

Aihanmi Katate Dori

IKKYO

Kata Dori

Saisie de l'épaule à une main.

TENCHI NAGE

Ryote Dori

Saisie des 2 poignets avec les 2 mains.

KOKKYU HO

Morote Dori

IKKYO

Muna Dori

Saisie du col à une main.

IKKYO*

IRIMI NAGE

Shomen Uchi

SHIHO NAGE*

Yokomen Uchi

KOTE GAESHI

Chudan Tsuki

Frappe directe d u poing à l'abdomen.

KOKKYU HO

(Suwariwaza) **Ryote Dori**

* OMOTE et URA

Dojos NICE et Sophia-Antipolis.

Tel : 04 93 98 83 13 www.aikidojeanpierre.com