

# 4<sup>ème</sup> KYU

## Tachi waza



### Ai Hammi katate dori

Pied d'appui D Pied d'appui D



Ai hammi katate dori

Nikyo  
Sankyo  
Kote gaeshi  
Ude kime nage



Nikyo



Sankyo



Kote gaeshi



Ude kime nage

### Katate dori

Pied d'appui G Pied d'appui D



Katate dori (Gyaku hammi)

Ikkyo  
Nikyo  
Kote gaeshi  
Irimi nage  
Uchi kaiten nage  
Kokyo nage  
Ude kime nage  
Sokumen



Ikkyo



Kaiten nage



Sokumen irimi nage (Naname kokyo nage)



Irimi nage

### Kata dori

Ikkyo  
Nikyo

### Shomen uchi

Kote gaeshi

### Yokomen uchi

Pied d'appui G Pied d'appui D



Yokomen uchi

Shiho nage  
Ude kime nage

Pied d'appui G



Shiho nage



Ude kime nage

### Ryote dori



Ryote dori

### Tenchi nage



Tenchi nage

### Ushiro Ryote dori



Ushiro ryote dori

### Sankyo



## Suwari waza



Suwari waza : les deux partenaires sont à genoux.

Ai Hammi katate dori

Shomen uchi

Ikkyo—rimi nage

Ikkyo—Irimi nage