

Examen ceinture barrettes jaunes enfant

Tachi Waza

Ai Hanmi Katate-dori

Ikkyô

Shihô-nage

Irimi-nage

(Ura)

Katate-dori

Tenchi-nage

Tai-sabaki

Déplacement de base qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps.

Ukemi Waza

Travail de chutes

Shikkô

Déplacement à genoux

A valider :

connaissance formelle des techniques et des notions de bases uniquement.

Nbr mvmt = 4