

Examen ceinture orange (4ème Kyû)

<u>Tachi Waza</u>	Katate-dori	Ikkyô Irimi-nage (omote-ura) Sokumen Irimi-nage Shihô-nage Ude Kime-nage Uchi Kaiten-nage Kote-gaeshi (ura)
	Kata-dori	Ikkyô Nikyô
	Shômen Uchi	Nikyô Irimi-nage Kote-gaeshi (ura)
	Yokomen Uchi	Shihô-nage
	Ai Hanmi Katate-dori	Ikkyô Nikyô Irimi-nage
<u>Suware Waza</u>		
<u>Zagi</u>	Ryôte-dori	Kokyû-Hô

A validier :

Nbr mvmt = 16