

Passage de grade

Verte-Bleue → Bleue



TACHI WAZA



TOMOE NAGE



MOROTE GARI



TSUBAME GAESHI



YOKO TOMOE NAGE



TANI OTOSHI



SOTO MAKIKOMI



URA NAGE



SUMI GAESHI

**Pas d'image
disponible**

*C'est un Tai Otoshi en
saisissant le revers côté manche*

ERI TAI OTOSHI

NE WAZA



HADAKA JIME



SANKAKU JIME



UDE GATAME



JUJI GATAME

A ces techniques il faut ajouter la 1^{ère} série du Nage No Kata, l'arbitrage, les retournements, les techniques de la ceinture Verte-Bleue, ainsi que le vocabulaire