

Passage du 4<sup>e</sup> KYU



tachi waza

Ryotedori tenchinage

Ryotedori iriminage

Ryotedori shihonage

Katadori nikyo

Katadori sankyo

Katadori koshinage

Aihanmi katatedori iriminage

Aihanmi katatedori nikyo

katate ryotedori kokyunage

Kokyuho



**TEN** : ciel

**CHI** : terre

**AI HANMI** : même garde

**KATA** : épaule **DORI** : saisie **GAESHI** : torsion

**RYOTE** : deux poignets

**KATATE**: une seule main

**KOSHI** : hanches