

Passage du 6è KYU



tachi waza

Shomenuchi ikkyo

Shomenuchi irimi nage

Gyakuhanmi katatedori shiho nage

Kokyuhō



SHO : de face **MEN** : tête **UCHI** : couper

GYAKU HANMI : garde inverse **KATATE** : poignet **DORI** : saisie

IRI : centre **MI** : corps **NAGE** : projection

SHI : 4 **HO** : direction

TORI : celui qui exécute **UKE** : partenaire