Liste des techniques du 1er au 4ème dan à utiliser en priorité

Autres techniques au programme

SUWARIWAZA

Méthodes d'attaques / Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU HO
SHOMEN UCHI								
YOKOMEN UCHI								
KATA DORI								
RYOTE DORI								
RYOKATA DORI								
AIHANMI KATATE DORI								

HANMIHANDACHI WAZA

Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI
KATATE DORI										
RYOTE DORI										
USHIRO RYOKATA DORI										
SHOMEM UCHI										

TACHIWAZA

Méthodes d'attaques / Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	HIJIKIME OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	JUJI GARAMI	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	AIKI OTOSHI	SUMI OTOSHI	USHIRO KIRI OTOSHI	UDE GARAMI	TENCHI NAGE	KOKYU HO
AIHANMI KATATE DORI																				
GYAKUHANMI KATATE DORI																				
KATA DORI																				
MUNA DORI																				
RYOTE DORI																				
RYOKATA DORI																				
KATATE RYOTE DORI																				
CHUDANTSUKI																				
JODANTSUKI																				
SHOMEM UCHI																				
YOKOMEN UCHI																				
KATA DORI MENUCHI																				
MAEGERI																				

USHIRO WAZA

Méthodes d'attaques / Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO		HIJIKIME OSAE	SHIHO NAGE		KOTE GAESHI	IRIMI NAGE		JUGI GARAMI	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	AIKI OTOSHI	JIYU WAZA
RYOTE DORI																
RYOKATA DORI																
ERI DORI																
KATATE DORI KUBISHIME																