

# Liste des techniques du 5ème au 1er Kyu

SUWARIWAZA										HANMIHANDACHI WAZA										
Méthodes d'attaques Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO		KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU HO		Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO		SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI
AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5			KATATE DORI	3				3	1	1	1		1
SHOMEN UCHI	5	4				4	5			SHOMEN UCHI							1			
YOKOMEN UCHI	2	2	2	2		2	2			RYOTE DORI					2					2
KATA DORI	4	4								USHIRO RYOKATA DORI	2	2	2							2
RYOTE DORI	1							5												
RYOKATA DORI	1																			
SAISIES										TACHIWAZA										
Méthodes d'attaques Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO		HIJIKIME OSANE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUJI GARAMI			
AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5	4	4	5				4						
GYAKUHANMI KATATE DORI	4	4	2	2		2	4	4	4	4	4	4	5		2	2				
KATA DORI	4	4																		
MUNA DORI	2	2					2													
RYOTE DORI	1												3	3	3		2			
RYOKATA DORI	1																			
KATATE RYOTE DORI	3	3					2	2	2	2					3		2			
FRAPPES																				
Méthodes d'attaques Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO		SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE		KOSHI NAGE	KOKYU NAGE					
CHUDANTSUKI	3								3	3	3	3								
JODANTSUKI	2						1			2										
SHOMEM UCHI	5	4	4	4	1		1		4	5	2	2		2						
YOKOMEN UCHI	3	3	3	3	3		4	4	3	3				2	4					
KATA DORI MENUCHI	3	3					2	2	2	2										
MAEGERI										1										
										USHIRO WAZA										
Méthodes d'attaques Techniques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO			SHIHO NAGE		KOTE GAESHI	IRIMI NAGE					KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	JIYU WAZA			
RYOTE DORI	3	2	2	2			2		3	3					1	1	1			
RYOKATA DORI	2	2	1						1	2						1				
ERI DORI	1						1		1							1				
KATATE DORI KUBISHIME	4						1		1	4						1				