

Préparation ceinture Bleu

UV 1: Technique main nues	Notes
Irimi nage	
Kiri otoshi	
Kote gaeshi	
Shiho nage	
Kaiten nage	
Sumi otoshi	
Tenchi nage	
Ude kimi nage	
Kokyu nage	
Udegarami	
Ura nage	
Aiki nage	
aiki otoshi	
Koshi nage	
juji garami	
Hiji kime osae	
UV 2: Katas imposées	Notes
BOKEN :	
- Kata en entier (8 attaques, 8 défenses)	
Main nues :	
- Premier principe Ikkyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Deuxième principe Nikyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Troisième principe Sankyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Quatrième principe Yonkyo positif et négatif à droite et à gauche	

