

**A.P.A.T.**

**Passage de grades : 1er KYU ( MARRON )**

Attaques :

Hanmi Handachi Waza : Shomen uchi – Yokomen uchi

Tachi waza : Ryo mune tori – Kata dori menuchi

Ushiro waza : Ushiro eri dori – Ushiro katate dori kubishime

Techniques : Yonkyo , Tenchi nage, Ude garami, Juji garami , Sumi otoshi , Aiki otoshi , Kokyu nage

**Travail à deux**

**SUWARI WAZA**

<i>Kata dori</i>	⇒⇒	<i>Yonkyo</i>
	⇒⇒	
	⇒⇒	
<i>Shomen uchi</i>	⇒⇒	<i>Yonkyo</i>
	⇒⇒	
	⇒⇒	
	⇒⇒	

**HANMI HANDACHI WAZA**

<i>Katate dori</i>	⇒⇒	<i>Sumi otoshi</i>
	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
<i>Ryote dori</i>	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
	⇒⇒	
<i>Shomen uchi</i>	⇒⇒	<i>Jyu waza</i>
	⇒⇒	
<i>Yokomen uchi</i>	⇒⇒	<i>Jyu waza</i>
	⇒⇒	
<i>Ushiro ryo kata dori</i>	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>

**TACHI WAZA**

<i>Katate dori</i>	⇒⇒	<i>Sumi otoshi</i>
	⇒⇒	<i>Ude garami</i>
	⇒⇒	
	⇒⇒	
	⇒⇒	
<i>Ryote dori</i>	⇒⇒	<i>Tenchi nage - Koshi nage</i>
	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
<i>Ryo kata dori</i>	⇒⇒	
	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
	⇒⇒	
<i>Ryo mune tori</i>	⇒⇒	<i>Shiho nage</i>
	⇒⇒	<i>Hiji kime osae</i>
<i>Katate ryote dori</i>	⇒⇒	<i>Juji garami</i>
	⇒⇒	<i>Koshi nage</i>
	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
	⇒⇒	
	⇒⇒	
<i>Jodan tsuki</i>	⇒⇒	<i>Kokyu nage</i>
	⇒⇒	
<i>Yokomen uchi</i>	⇒⇒	<i>Yonkyo</i>
	⇒⇒	
	⇒⇒	
<i>Kata dori menuchi</i>	⇒⇒	<i>Ikkyo-Nikyo</i>
	⇒⇒	<i>Iriminage-Kotegaeshi-Shiho nage</i>
	⇒⇒	<i>Udekime nage – Koshi nage-Kokyunage</i>
<i>Yoko geri</i>	⇒⇒	<i>Jyu waza</i>
	⇒⇒	

**A.P.A.T.****Passage de grades : 1er KYU**

( suite )

USHIRO WAZA	
<i>Ushiro ryote dori</i>	⇒ <i>Juji garami</i>
	⇒ <i>Kokyu nage</i>
<i>Ushiro ryo kata dori</i>	⇒ <i>Aiki otoshi</i>
	⇒ <i>Kokyu nage</i>
	⇒
<i>Ushiro eri dori</i>	⇒ <i>Ikkyo – Nikyo</i>
	⇒
	⇒ <i>Irimi nage – Kote gaeshi</i>
	⇒ <i>Shiho nage</i>
	⇒ <i>Kokyu nage</i>
<i>Ushiro katate dori kubi shime</i>	⇒ <i>Ikkyo – Sankyo</i>
	⇒ <i>Kote gaeshi – Shihonage</i>
	⇒ <i>Koshi nage – Kokyu nage</i>
	⇒

  

TANTO DORI	
<i>Shomen uchi</i>	⇒ <i>Jyu waza</i>
<i>Yokomen uchi</i>	⇒ <i>Jyu waza</i>
	⇒

  

JO DORI	
<i>Chudan tsuki</i>	⇒ <i>Jyu waza</i>
<i>Jo nage waza</i>	⇒ <i>Jyu waza</i>

  

RANDORI (2) NININGAKE	
<i>Ryo kata dori</i>	⇒ <i>Jyu waza</i>
	⇒