

APAT

Passages de grades : 6ème KYU (JAUNE)

Attaques : Ai hanmi katate dori - Katate dori - Kata dori - Chudan tsuki - Shomen uchi
Mode : Démonstratif
Techniques : Kokyu nage

Travail à deux

TACHI WAZA	
<i>Attaques</i>	<i>Techniques</i>
<i>Katate dori</i> <i>(Ai hanmi-Gyaku hanmi)</i>	<i>Kokyu nage</i>
<i>Kata dori</i> <i>(Ai hanmi-Gyaku hanmi)</i>	<i>Kokyu nage</i>
<i>Chudan tsuki</i>	<i>Kokyu nage</i>
<i>Shomen uchi</i>	<i>Kokyu nage</i>