

Jaune 1 barrette

(Minimum 25 cours depuis le dernier examen)

Technique :

Aihanmi katatedori

Sankyo

Uchikaiten nage

Ude kime nage

Shomen uchi

Nikkyo omote - ura

Uchikaiten nage

Kotegaeshi

Sokumen Irimi nage

Suwari waza

Ikkyo omote - ura