

## 4e KYU

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

### SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

nikkyo - sankyo - yonkyo

KATA DORI :

ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI :

nikyo - kote gaeshi

### TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

nikyo - sankyo - yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

ikkyo - nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gaeshi  
irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

KATA DORI :

ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI :

nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) - yonkyo - kote gaeshi

YOKOMEN UCHI :

shiho nage - udekime nage - kokyu nage

### USHIRO WAZA

KATATE DORI KUBISHIME :

ikkyo - irimi nage