Liste des techniques par grades

**\* Le catalogue technique ci-dessous est un outil de mémorisation à destination de mes élèves. Le choix quant au contenu, aux formes et à la progression est** **personnel.**

**\* En rouge, les techniques présentes dans la liste officielle des techniques à utiliser en priorité pour les** **interrogations de shodan à yondan par les juges, définie par la CSDGE.**

**\* Techniques annotées de "1", "2", "3" et "4", les techniques présentes dans les exemples d'interrogation pour les examens respectivement de shodan, nidan, sandan et yondan, définis par la CSDGE.**

**\* Attaques annotées de "1", "2", "3", et "4", les attaques sur lesquelles un jyu waza est présent dans les exemples d'interrogation pour les examens respectivement de shodan, nidan, sandan et yondan, définis par la CSDGE.**

5ème kyu (jaune)

**Suwari waza**

   **Ryote dori**

      [Kokyu hoo](https://youtu.be/Y8LghE6Og5A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Y8LghE6Og5A%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Tachi waza**

**Ai hanmi katate dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/kyoz5YAaNXM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/kyoz5YAaNXM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/STMpGLm-m1Q%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/STMpGLm-m1Q%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/RVgNC05JxSQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/RVgNC05JxSQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Katate dori**

      [Shihoo nage](https://youtu.be/jOCU-sgBVWo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/jOCU-sgBVWo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/HYz1EbR99l4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/HYz1EbR99l4%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Shomen uchi** 2, 3, 4

      [Ikyo](https://youtu.be/pWyQEmcbRYQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pWyQEmcbRYQ%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Irimi nage](https://youtu.be/Km_UCCs5nl0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Km_UCCs5nl0%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

4ème kyu (orange)

**Suwari waza**

**Ai hanmi katate dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/VSf-maxyTOM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/VSf-maxyTOM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/g8vjhAqhVLU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/g8vjhAqhVLU%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Shomen uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/eXTgZMILWZw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/eXTgZMILWZw%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Irimi nage](https://youtu.be/zgQIIymWg_k%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/zgQIIymWg_k%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

**Tachi waza**

**Ai hanmi katate dori**

      [Nikyo](https://youtu.be/hmhUozNZoYo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hmhUozNZoYo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/LhDFNQzYKE8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/LhDFNQzYKE8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/kg5F_aN5_Ts%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/kg5F_aN5_Ts%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/RPryQjo1sCI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/RPryQjo1sCI%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Katate dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/5DR2ATA_X9Y%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5DR2ATA_X9Y%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/ESeQSfg1o3Q%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ESeQSfg1o3Q%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/p9a-Iu_q90I%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/p9a-Iu_q90I%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/hRIccRuhbSA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hRIccRuhbSA%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/BymVlxGd6BM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/BymVlxGd6BM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/OHAi98r0yf8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/OHAi98r0yf8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/fDgG4J-UA0k%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fDgG4J-UA0k%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/rPiRb-2qUDQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/rPiRb-2qUDQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Kata dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/TNKal-1HahE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/TNKal-1HahE%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Nikyo](https://youtu.be/K9JXQkg-TTw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/K9JXQkg-TTw%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

**Shomen uchi** 2, 3, 4

      [Nikyo](https://youtu.be/5l5aM_Li1oo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5l5aM_Li1oo%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/4ZP4PpJVjK4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/4ZP4PpJVjK4%22%20%5Ct%20%22_blank) 3

**Yokomen uchi**

      [Shihoo nage](https://youtu.be/8_zv1Uk4uXM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/8_zv1Uk4uXM%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Ude kime nage](https://youtu.be/av3cy-785U0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/av3cy-785U0%22%20%5Ct%20%22_blank)

  **Ryote dori**3, 4

      [Tenshi nage](https://youtu.be/shSIhWoPm6c%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/shSIhWoPm6c%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

**Ushiro ryote dori**2

      [Sankyo](https://youtu.be/Ov7c2t1MCG4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Ov7c2t1MCG4%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

3ème kyu (vert)

**Suwari waza**

**Kata dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/xPXdIpq-zXc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/xPXdIpq-zXc%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/Hz2J2kM5hus%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Hz2J2kM5hus%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Shomen uchi**

      [Nikyo](https://youtu.be/J8MpnscyjtA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/J8MpnscyjtA%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/oKwQpEJM8pc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/oKwQpEJM8pc%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

**Hanmi hantachi waza**

**Katate dori**

      [Shihoo nage](https://youtu.be/aPrGOf0qDac%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/aPrGOf0qDac%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3 , 4

**Shomen uchi**

      [Irimi nage](https://youtu.be/_tfD4mmaqJ8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_tfD4mmaqJ8%22%20%5Ct%20%22_blank) 3

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/hTZbsGDiVJ4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hTZbsGDiVJ4%22%20%5Ct%20%22_blank) 3

**Tachi waza**

**Ai hanmi katate dori**

      [Sankyo](https://youtu.be/JNucTtFGZGw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/JNucTtFGZGw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/nC_EA5Uj1YU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/nC_EA5Uj1YU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/lAO-hJW6EsI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/lAO-hJW6EsI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/7mj4ZFKzKHg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/7mj4ZFKzKHg%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Katate dori**

      [Sankyo](https://youtu.be/bYtGQgp21gk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/bYtGQgp21gk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Soto kaiten nage](https://youtu.be/c1nhaYBZ2No)

      [Kokyu hoo](https://youtu.be/-M9vNi0q0Rk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/-M9vNi0q0Rk%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Kata dori**

      [Sankyo](https://youtu.be/XlMJQMbfKo8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/XlMJQMbfKo8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/_qwNAt2A4SQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_qwNAt2A4SQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Shomen uchi**2, 3, 4

      [Sankyo](https://youtu.be/UpkQJjEhHhc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UpkQJjEhHhc%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Shihoo nage](https://youtu.be/Jasm-kuWQ4A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Jasm-kuWQ4A%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Ude kime nage](https://youtu.be/7MTcQ1Si3cs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/7MTcQ1Si3cs%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Yokomen uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/_zCVwunKwxU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_zCVwunKwxU%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Nikyo](https://youtu.be/Sqx6kDmkq0A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Sqx6kDmkq0A%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/uiaopY89OPY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/uiaopY89OPY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/gZvhR_ntxLs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gZvhR_ntxLs%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/nRCBMNb7Go4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/nRCBMNb7Go4%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ryote dori**3, 4

      [Ikyo](https://youtu.be/W3966IKbPlE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/W3966IKbPlE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/Iscwemzf96M%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Iscwemzf96M%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/jSCep3k6fKM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/jSCep3k6fKM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/K6vZ7ok8AKg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/K6vZ7ok8AKg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/izJbCcp2PfM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/izJbCcp2PfM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/07zRTZABVXY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/07zRTZABVXY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/cf0uD0Ys3BU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/cf0uD0Ys3BU%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3, 4

**Katate ryote dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/5puINJeVO_g%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5puINJeVO_g%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/Ork8roqH68A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Ork8roqH68A%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/6ET3YYQOBF0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/6ET3YYQOBF0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/hQRDGc3Oc9A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hQRDGc3Oc9A%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/Ml52h_GKrqw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Ml52h_GKrqw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/KfM3kIRfNkY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/KfM3kIRfNkY%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Ushiro ryote dori**2

      [Ikyo](https://youtu.be/IrHylGtoJJQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/IrHylGtoJJQ%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 3, 4

      [Nikyo](https://youtu.be/t_f54SvJ5IM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/t_f54SvJ5IM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/M_2nGeS5iSs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/M_2nGeS5iSs%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 3, 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/iu9-_ZpEWOU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/iu9-_ZpEWOU%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Shihoo nage](https://youtu.be/MYicGt3foWA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/MYicGt3foWA%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 3, 4

      [Ude kime nage](https://youtu.be/-9BBs1F9B1o%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/-9BBs1F9B1o%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/YdPfdG3z3h4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YdPfdG3z3h4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/19X3GZo2GgY%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/19X3GZo2GgY) 3, 4

2ème kyu ( Bleu)

**Suwari waza**

   **Kata dori**

      [Sankyo](https://youtu.be/8vAi8Md_u4s%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/8vAi8Md_u4s%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Shomen uchi**

 [Sankyo](https://youtu.be/bRc-UjpA0Jk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/bRc-UjpA0Jk%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

   **Yokomen uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/qtMIMFFdAa8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/qtMIMFFdAa8%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

      [Nikyo](https://youtu.be/2QhwgJewf3w%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/2QhwgJewf3w%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

      [Sankyo](https://youtu.be/WVI3ZByGh8o%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/WVI3ZByGh8o%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

**Hanmi hantachi waza**

**Katate dori**

      [Uchi kaiten Nage](https://youtu.be/pOLjrSaKR2s%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pOLjrSaKR2s%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Soto kaiten nage](https://youtu.be/-_G-C24DgeE) 2, 3, 4

   **Ryote dori**

      [Shihoo nage](https://youtu.be/JdAFs8xrRHU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/JdAFs8xrRHU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/_QaAz5tdAxw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_QaAz5tdAxw%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Tachi waza**

**Ai hanmi katate dori**

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/YFNg5-qxmP8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YFNg5-qxmP8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Aiki otoshi](https://youtu.be/5cL1lq_3HW0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5cL1lq_3HW0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/sKdx2D9G5m0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/sKdx2D9G5m0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/IkG0ue8bXTo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/IkG0ue8bXTo%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Katate dori**

      [Yonkyo](https://youtu.be/YmfjwgbEG40%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YmfjwgbEG40%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/ByXUMTLfskA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ByXUMTLfskA%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/YbCHLQt7F9c%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YbCHLQt7F9c%22%20%5Ct%20%22_blank)

    **Kata dori**

      [Yonkyo](https://youtu.be/o-Lgertx9LE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/o-Lgertx9LE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/GLPvbM3FV-w%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/GLPvbM3FV-w%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Shomen uchi**2, 3, 4

      [Yonkyo](https://youtu.be/hh45k7dKPtw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hh45k7dKPtw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/Vygdetb6CjQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Vygdetb6CjQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/fb0iF7RPXx8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fb0iF7RPXx8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/N-mdkNG6rRI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/N-mdkNG6rRI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/tIvmcUfdhYY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/tIvmcUfdhYY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/BRSJf81_gek%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/BRSJf81_gek%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/PL2EOtLgqe0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/PL2EOtLgqe0%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

   **Yokomen uchi**

      [Yonkyo](https://youtu.be/0Y1tMGTY-Vc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/0Y1tMGTY-Vc%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/thW2iE7-kI8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/thW2iE7-kI8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/FJn64ZWWPog%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/FJn64ZWWPog%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/Dg7DVt6Z3Tw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Dg7DVt6Z3Tw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/s4aBaYdC71E%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/s4aBaYdC71E%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/nGJ1wtCU8fk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/nGJ1wtCU8fk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/LhWuYF16CIk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/LhWuYF16CIk%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ryote dori**3, 4

      [Yonkyo](https://youtu.be/SFxb6PlATMI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/SFxb6PlATMI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/OqZJfg7SBq0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/OqZJfg7SBq0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/8bcHCMOuU-E%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/8bcHCMOuU-E%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/CJf5PdOrwjE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/CJf5PdOrwjE%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

**Katate ryote dori**

      [Yonkyo](https://youtu.be/m3A-YWnl3A4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/m3A-YWnl3A4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/pR8oaFCPXXI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pR8oaFCPXXI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/vFNRD-_YEYo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/vFNRD-_YEYo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/hex3MZPT1Bg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hex3MZPT1Bg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu hoo](https://youtu.be/7pZ1BMUF_as%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/7pZ1BMUF_as%22%20%5Ct%20%22_blank)

 **Kata dori men uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/umE7GipKWU8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/umE7GipKWU8%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Nikyo](https://youtu.be/bwAnDWppCXk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/bwAnDWppCXk%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3, 4

      [Sankyo](https://youtu.be/fvyCy-IT_zc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fvyCy-IT_zc%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Yonkyo](https://youtu.be/xyJo1dBKlwY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/xyJo1dBKlwY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/GEbtVST4urE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/GEbtVST4urE%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Kokyu nage](https://youtu.be/w9X7laxFMUI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/w9X7laxFMUI%22%20%5Ct%20%22_blank)

   C**hudan tsuki** 1, 2, 3,  4

      [Ikyo](https://youtu.be/IvjkTl_Iy48%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/IvjkTl_Iy48%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/NbNbueFTsw4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/NbNbueFTsw4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/44lXrmJg_E4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/44lXrmJg_E4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/YDRSZGBHUq0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YDRSZGBHUq0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Yonkyo](https://youtu.be/RERG4qHP5x8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/RERG4qHP5x8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/jsAifjOPCZI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/jsAifjOPCZI%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ushiro ryokata dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/1AxrrJbjWYA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/1AxrrJbjWYA%22%20%5Ct%20%22_blank) 2

1er kyu (marron)

**Suwari waza**

   **Kata dori**

      [Yonkyo](https://youtu.be/fkNW2VQ1-oY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fkNW2VQ1-oY%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Shomen uchi**

 [Yonkyo](https://youtu.be/LRtp2w2-pOY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/LRtp2w2-pOY%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Gokyo](https://youtu.be/D65OSmnIo5o%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/D65OSmnIo5o%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Kokyu nage](https://youtu.be/8-J8fsnJrmQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/8-J8fsnJrmQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Yokomen uchi**

      [Yonkyo](https://youtu.be/lGGI7hJjg_o%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/lGGI7hJjg_o%22%20%5Ct%20%22_blank)  2, 3 , 4

      [Gokyo](https://youtu.be/oFus9mb_1tM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/oFus9mb_1tM%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

      [Irimi nage](https://youtu.be/lyyMewZhorg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/lyyMewZhorg%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/dcLYSj8E1q0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/dcLYSj8E1q0%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3 , 4

      [Kokyu nage](https://youtu.be/NMDxSu2voBQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/NMDxSu2voBQ%22%20%5Ct%20%22_blank) 3 , 4

**Hanmi hantachi waza**

**Katate dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/fIDhArw7IbA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fIDhArw7IbA%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Nikyo](https://youtu.be/YnQHWC5DbUw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YnQHWC5DbUw%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Irimi nage](https://youtu.be/503gVAdBP_A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/503gVAdBP_A%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/gCO1popi3kU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gCO1popi3kU%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Kokyu nage](https://youtu.be/rpex8NlCwmk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/rpex8NlCwmk%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

 **Shomen uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/uBhd-RhZ66Y%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/uBhd-RhZ66Y%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Yokomen uchi**

      [Irimi nage](https://youtu.be/h7-cYkBahu8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/h7-cYkBahu8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/LHJqr8xUZfo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/LHJqr8xUZfo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/_kCjIeXcPdg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_kCjIeXcPdg%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ushro ryokata dori**

 [Ikyo](https://youtu.be/hS79SMa5fFE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hS79SMa5fFE%22%20%5Ct%20%22_blank) 2,  3

      [Nikyo](https://youtu.be/P_cY-zn_AuY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/P_cY-zn_AuY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/HdsX2oizp14%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/HdsX2oizp14%22%20%5Ct%20%22_blank) 2, 3

      [Irimi nage](https://youtu.be/dFfszs_UYLk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/dFfszs_UYLk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/SwO3RoQG4Oc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/SwO3RoQG4Oc%22%20%5Ct%20%22_blank) 3

      [Shihoo nage](https://youtu.be/I69RxMN0G6s%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/I69RxMN0G6s%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/pLs0ndYRDvY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pLs0ndYRDvY%22%20%5Ct%20%22_blank) 3

**Tachi waza**

**Katate dori**

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/HLDUSYgEFO4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/HLDUSYgEFO4%22%20%5Ct%20%22_blank)

[Ude garami](https://youtu.be/BonMjaHqay4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/BonMjaHqay4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uki otoshi](https://youtu.be/xjNctJ-XY7A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/xjNctJ-XY7A%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Sode dori**

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/7kTgS4g0BMc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/7kTgS4g0BMc%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Muna dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/_NJZ4dGA0I8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/_NJZ4dGA0I8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten  sankyo](https://youtu.be/1HrQDXE-atU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/1HrQDXE-atU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/RZnxmCDsKTk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/RZnxmCDsKTk%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Shomen uchi** 2, 3, 4

      [Gokyo](https://youtu.be/nR0irbbgHyw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/nR0irbbgHyw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Soto kaiten nage](https://youtu.be/JQhZczX-mFU)

      [Aiki otoshi](https://youtu.be/DopLyAv1sxk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/DopLyAv1sxk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/Dmnxxf49cgE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Dmnxxf49cgE%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Yokomen uchi**

      [Gokyo](https://youtu.be/lwK2P2Qb0m4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/lwK2P2Qb0m4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kubi nage](https://youtu.be/ePfGjYQ8P2Q%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ePfGjYQ8P2Q%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/HElGR2k5uxI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/HElGR2k5uxI%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ryo kata dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/9PQrTfgLKmo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/9PQrTfgLKmo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/w3DMvEgLx9A%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/w3DMvEgLx9A%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/MCFig0BhqCQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/MCFig0BhqCQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/tyVhsUDQRxs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/tyVhsUDQRxs%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Aiki nage](https://youtu.be/CUC3t7SMR8w%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/CUC3t7SMR8w%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Katate ryote dori**

 [Juji garami](https://youtu.be/zG51CPcfiRQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/zG51CPcfiRQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ushiro kiri otoshi](https://youtu.be/jZsUT02PjR8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/jZsUT02PjR8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/THAjuIbpkcI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/THAjuIbpkcI%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Kata dori men uchi**

      [Irimi nage](https://youtu.be/-8Fikgbdnxc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/-8Fikgbdnxc%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Shihoo nage](https://youtu.be/-MJhSxH76V4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/-MJhSxH76V4%22%20%5Ct%20%22_blank) 1, 2, 3, 4

      [Ude kime nage](https://youtu.be/mD62_onL63s%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/mD62_onL63s%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Tenshi nage](https://youtu.be/baYNQFTvhww%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/baYNQFTvhww%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/boJTHMNJM18%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/boJTHMNJM18%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/ayGnDqqvcFw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ayGnDqqvcFw%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Chudan tsuki**1, 2, 3, 4

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/gGksHc6Ej5Q%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gGksHc6Ej5Q%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/MErUNbthdHY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/MErUNbthdHY%22%20%5Ct%20%22_blank) 1

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/9B0FDMGLeiE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/9B0FDMGLeiE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/Ec5R8nyYWOg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Ec5R8nyYWOg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/85QjylNzyns%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/85QjylNzyns%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/EyJokWCzyAc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/EyJokWCzyAc%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/vBahWH3pqTo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/vBahWH3pqTo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Soto kaiten nage](https://youtu.be/cWTrTEv0FgQ)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/UIJ8LbGa3YI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UIJ8LbGa3YI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ushiro kiri otoshi](https://youtu.be/z9sjt0duCA4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/z9sjt0duCA4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/AhdjO06_93o%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/AhdjO06_93o%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/cbeuCeU9WI4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/cbeuCeU9WI4%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Jodan tsuki**

      [Ikyo](https://youtu.be/icXLgsg5row%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/icXLgsg5row%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/YQv4dbSnSYI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YQv4dbSnSYI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/FqGzgmjccac%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/FqGzgmjccac%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Yonkyo](https://youtu.be/gYgHsv3jCQM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gYgHsv3jCQM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/D9ZAEbZCdCE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/D9ZAEbZCdCE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/MCBJDQHcjDk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/MCBJDQHcjDk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/suYhRUdg3gQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/suYhRUdg3gQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/uEhHgK3RnyY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/uEhHgK3RnyY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/B_2KDjB8O44%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/B_2KDjB8O44%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/p8E4xBekOSQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/p8E4xBekOSQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/OcoAhlxbbsE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/OcoAhlxbbsE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/wYRRPPJjoA8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/wYRRPPJjoA8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/Jw2xm8v-euo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Jw2xm8v-euo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Soto kaiten nage](https://youtu.be/Uw4HXlsUIr8)

      [Sumi otoshi](https://youtu.be/ueAnfSdQbLs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ueAnfSdQbLs%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/98pu3ZqPOmg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/98pu3ZqPOmg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://francoispichereau-aikido.jimdo.com/%22%20%5Co%20%22Accueil)

   **Ushiro ryote dori**2

[Juji garami](https://youtu.be/NZaHRJ0ij4E%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/NZaHRJ0ij4E%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [Uchi kaiten nage](https://youtu.be/GUEnIZ_b1Uk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/GUEnIZ_b1Uk%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [Ushiro kiri otoshi](https://youtu.be/4W4gv7FA8R4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/4W4gv7FA8R4%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [Koshi nage](https://youtu.be/Hrx8EYUgV7w%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Hrx8EYUgV7w%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ushiro ryo kata dori** 3, 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/rYO5w663uik%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/rYO5w663uik%22%20%5Ct%20%22_blank) 2

      [Shihoo nage](https://youtu.be/J4XdtF1rCpg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/J4XdtF1rCpg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/Sbqpc4REMRw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Sbqpc4REMRw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/DLRq1Y-MVrE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/DLRq1Y-MVrE%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ushiro ryo hiji dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/hT8DVcJCeGM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/hT8DVcJCeGM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/0oZ4bWIrjA0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/0oZ4bWIrjA0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/IOS2lCYihqY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/IOS2lCYihqY%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Ushiro haga ijime**

      [Kokyu nage](https://youtu.be/0Wa80MMFtbs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/0Wa80MMFtbs%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Ushiro katate kubi shime**

      [Ikyo](https://youtu.be/tx7XCx60Cj0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/tx7XCx60Cj0%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Nikyo](https://youtu.be/nC95NB0L1Zs%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/nC95NB0L1Zs%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/B-rPybNXlV8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/B-rPybNXlV8%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Irimi nage](https://youtu.be/walvZ8PxIPo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/walvZ8PxIPo%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/gV5mMz73WCI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gV5mMz73WCI%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Shihoo nage](https://youtu.be/Zc6-_WX7RRY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Zc6-_WX7RRY%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

      [Kokyu nage](https://youtu.be/UUzWQGbWAn0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UUzWQGbWAn0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Koshi nage](https://youtu.be/8iBTJK6po4s%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/8iBTJK6po4s%22%20%5Ct%20%22_blank) 3, 4

**Ushiro eri dori**

      [Ikyo](https://youtu.be/BLiJ7bLLqFk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/BLiJ7bLLqFk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Nikyo](https://youtu.be/UXpVDqKI8d0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UXpVDqKI8d0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/s_uU3JMAgY0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/s_uU3JMAgY0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/gp3ZwrZ-q_g%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/gp3ZwrZ-q_g%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/UMYOuNIubKM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UMYOuNIubKM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Tenshi nage](https://youtu.be/BQLLFkPz2g4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/BQLLFkPz2g4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/LNnMlLFfgaI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/LNnMlLFfgaI%22%20%5Ct%20%22_blank)

Buki waza

**Tanto dori**

**Shomen uchi**

      [Sankyo](https://youtu.be/Lv6xr0n7wVU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Lv6xr0n7wVU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Gokyo](https://youtu.be/jaBjyrGxzR4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/jaBjyrGxzR4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/ZJNysyTLYtc%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ZJNysyTLYtc%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/uZmv-dtfz3g%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/uZmv-dtfz3g%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/DoA39JcbsZM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/DoA39JcbsZM%22%20%5Ct%20%22_blank)

   **Yokomen Uchi**

      [Sankyo](https://youtu.be/C5EyNALXQFE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/C5EyNALXQFE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Gokyo](https://youtu.be/WbLNDOMnhpM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/WbLNDOMnhpM%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/UFMM_N_kceI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/UFMM_N_kceI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/Nm3im8BwN94%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Nm3im8BwN94%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/ES6aUoF5WHw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/ES6aUoF5WHw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/rMkDuYwXsGo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/rMkDuYwXsGo%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Chudan tsuki**

      [Ikyo](https://youtu.be/bvREcxOU3xA%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/bvREcxOU3xA%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/TBPsbLkg7BY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/TBPsbLkg7BY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/EVATmYcm10E%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/EVATmYcm10E%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uchi kaiten sankyo](https://youtu.be/Xy_BIsbXAQE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Xy_BIsbXAQE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/sgSyEL-foz0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/sgSyEL-foz0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/r9olr5P7Fq8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/r9olr5P7Fq8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/TqunN5XqeAI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/TqunN5XqeAI%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Jo dori**

**Chudan tsuki**

      [Ikyo](https://youtu.be/sU_85Rbq7FI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/sU_85Rbq7FI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sankyo](https://youtu.be/uLWTP5I8aP4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/uLWTP5I8aP4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/QZV0s4ql8bg%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/QZV0s4ql8bg%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Juji garami](https://youtu.be/YLlBuqtrFsw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/YLlBuqtrFsw%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/pgObl6915IY%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pgObl6915IY%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/FyJDMS9Tlbo%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/FyJDMS9Tlbo%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/VbPnn0KS0Y4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/VbPnn0KS0Y4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/Danrjebz62g%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Danrjebz62g%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/mEOpy1CTEhU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/mEOpy1CTEhU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Uki otoshi](https://youtu.be/xU6m5KiYGg0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/xU6m5KiYGg0%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/XhjyFbNxdJM%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/XhjyFbNxdJM%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Jo nage waza**

      [Irimi nage](https://youtu.be/eXjboZMY2cQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/eXjboZMY2cQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/fusbBGGmla8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/fusbBGGmla8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/3M12jXPHZyk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/3M12jXPHZyk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/XFXoUfnnyr0%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/XFXoUfnnyr0%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Tachi dori**

**Shomen uchi**

      [Ikyo](https://youtu.be/Z5Ga0qlHYv4%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/Z5Ga0qlHYv4%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Hiji kime osae](https://youtu.be/dV5JFJzqFuE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/dV5JFJzqFuE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Irimi nage](https://youtu.be/pqOu6_3Fv6Y%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/pqOu6_3Fv6Y%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kote gaeshi](https://youtu.be/5dAwqdkdXqk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5dAwqdkdXqk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Shihoo nage](https://youtu.be/s9Ncb9kJzg8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/s9Ncb9kJzg8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Ude kime nage](https://youtu.be/1jclL3LKyWU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/1jclL3LKyWU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Sokumen irimi nage](https://youtu.be/dmNa7gFmkqU%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/dmNa7gFmkqU%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kokyu nage](https://youtu.be/SkJt9-ag8hw%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/SkJt9-ag8hw%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Ken tai ken**

**Shomen uchi**

      [Sollicitation poignet](https://youtu.be/B82N3w8e8CI)

[- shomen uchi](https://youtu.be/B82N3w8e8CI)

      [Sollicitation poignet - chasse](https://youtu.be/DymQblTkmAI)

[- shomen uchi](https://youtu.be/DymQblTkmAI)

      [Sollicitation sabre - kiri kaeshi](https://youtu.be/u3pt86qQ08E)

[- shomen uchi](https://youtu.be/u3pt86qQ08E)

      [Kiri age - shomen uchi](https://youtu.be/5K40xPtB-Qk%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/5K40xPtB-Qk%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kiri age - gyaku yokomen uchi](https://youtu.be/0M_5GoaptVE%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/0M_5GoaptVE%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Kiri age - chasse - yokomen uchi](https://youtu.be/tpsN-2phAd8%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/tpsN-2phAd8%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Do giri - kiri kaeshi - shomen uchi](https://youtu.be/WA5s5C9xH8U)

      [Kesa giri](https://youtu.be/s_JiPrYGQCI%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/s_JiPrYGQCI%22%20%5Ct%20%22_blank)

      [Contrôle gorge](https://youtu.be/kk0FWPC0kWA)

[- gyaku shomen uchi](https://youtu.be/kk0FWPC0kWA)

      [Chasse - shomen uchi](https://youtu.be/oLeiVNu74ew)

      [Contrôle gorge](https://youtu.be/AhT8K4egvFU)

      [Shomen uchi - chasse](https://youtu.be/OxlGoDGJvcQ%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/OxlGoDGJvcQ%22%20%5Ct%20%22_blank)

[- contrôle gorge](https://youtu.be/OxlGoDGJvcQ)

      [Shomen uchi - chasse](https://youtu.be/-RAOGeFnR7w%22%20%5Co%20%22https%3A//youtu.be/-RAOGeFnR7w%22%20%5Ct%20%22_blank)

[- contrôle ventre](https://youtu.be/-RAOGeFnR7w)

      [Chasse - contrôle tête](https://youtu.be/4T1bfNFMwOM)

      [Contrôle coude](https://youtu.be/-ItVg64FJ1M)

      [Contrôle poignet - retournement](https://youtu.be/ycSkBvmIce0)

**Jo tai jo**

**Chudan tsuki**

      C[hudan tsuki](https://youtu.be/BURO3BgXWrg)

      [Parade - chudan tsuki](https://youtu.be/OhqzTWTbSZU)

      [Parade -  kiri kaeshi](https://youtu.be/LPcTBd3oVa0)

[- shomen uchi](https://youtu.be/LPcTBd3oVa0)

      [Parade - kiri kaeshi](https://youtu.be/a4pNi88SoiQ)

[- yokomen uchi](https://youtu.be/a4pNi88SoiQ)

      [Parade - kesa giri](https://youtu.be/I1cs2XVpVBA)

      [Parade - chasse - chudan tsuki](https://youtu.be/lVOFTRMzDSQ)

      [Parade - chasse -  kiri kaeshi](https://youtu.be/engpYP1E79U)

[- shomen uchi](https://youtu.be/engpYP1E79U)

      [Parade  - chasse -  kiri kaeshi](https://youtu.be/llV8Be4sz5M)

[- yokomen uchi](https://youtu.be/llV8Be4sz5M)

      [Parade - chasse - kesa giri](https://youtu.be/jT6dYLu7d7o)

      [Parade - kiri kaeshi - chasse](https://youtu.be/VvqgqGWrDg8)

[- chudan tsuki](https://youtu.be/VvqgqGWrDg8)

      [Parade - kiri kaeshi - chasse](https://youtu.be/sw3xIkSoSW0)

[- shomen uchi](https://youtu.be/sw3xIkSoSW0)

      [Parade - kiri kaeshi - chasse](https://youtu.be/Ksc54r706tY)

[- yokomen uchi](https://youtu.be/Ksc54r706tY)

    [Parade - kiri kaeshi - chasse](https://youtu.be/XQnYVDI0WPc)

[- kesa giri](https://youtu.be/XQnYVDI0WPc)

      [Parade - kiri kaeshi - chasse](https://youtu.be/jjW4cRq3jlg)

[- kaeshi tsuki](https://youtu.be/jjW4cRq3jlg)