

Katas SHODAN

Hakko dori



SUWARI WASA

(uke et tori en seisa)

Hakko dori

Kao Ate

Hiza Gatame

Jaune

Kao ate



Te Kagami

Aïki Nage

Orange

Hiza gatame



Ude Osae dori (+ Ryo)

Mune Osae dori (+ Ryo)

Uchi Komi dori

Verte

Bleue

Tekagami



ANTACHI WASA

(uke debout, tori en seisa)

Yoko Katate Osae dori

Kiza Morote Osae dori

Marron

Aïki nage



TACHI WASA

(uke et tori debouts)

Hakko Zeme Dori

Tachi Kao Ate

Tachi Hiza Gatame

Jaune

Ude osae dori



Tachi Te Kagami

Aïki Nage

Orange

Ude Osae Dori (+ Ryo)

Mune Osae Dori (+Ryo)

Shomen Uchi Komi Dori

Verte

Mune osae dori



Hakko Nage

Ushiro Zeme Otoshi

Kubi Jime Dori

Bleue

Noire

Uchi komi dori

