



Centre Niçois d'Aïkido

Révision

2^{ème} kyu

TACHI WAZA

Katate dori	Ikkyo à Yonkyo -Irimi Nage - Kaiten nage – Kote gaeshi – Shihoo nage - Kaiten nage – Sumi otoshi – Hiji kime osae – Koshi nage
Ai hanmi katate dori	Ikkyo à Yonkyo - Uchi kaiten sankyo - Irimi Nage– Kote gaeshi - Shihoo nage – Ude kime nage
Katate ryote dori Morote dori	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi – Shihoo nage - Ude kime nage – Sokumen irimi nage - Juji garami
Ryote dori	Ikkyo à Sankyo – Irimi nage - Shihoo nage – Tenshi nage – Kote gaeshi – Koshi nage
Kata dori	Ikkyo – Shihoo nage – Irimi nage
Kata dori men uchi	Ikkyo – Nikyo – Shiho nage – Koshi nage
Muna dori	Ikkyo
Shomen uchi	Ikkyo à Gokyo - Irimi nage – Shihoo nage
Yokomen uchi	Ikkyo à Gokyo - Kote gaeshi - Irimi nage -Shihoo nage – Koshi nage
Chudan tsuki	Hiji kime osae - Uchikaiten sankyo – Kote gaeshi
Ushiro ryote dori	Ikkyo – Sankyo - Shihoo nage - Irimi nage – Juji garami – Koshi nage
Ushiro eri dori	Ikkyo – Shihoo nage – Irimi nage
Ushiro katate dori kubi shime	Ikkyo – Sankyo – Shihoo nage
Diverses formes d'attaques	Kokyu nage

SUWARI WAZA

Ryote dori	Ikkyo – Nikyo
Kata dori	Ikkyo – Nikyo
Shomen uchi	Ikkyo à Gokyo – Irimi nage – Kote gaeshi

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori	Ikkyo – Nikkyo – Irimi nage - Shihoo nage - Kaiten nage
Ryote dori	Shihoo nage
Uchiro ryo kata dori	Ikkyo – Sankyo

Buki Waza

Tanto dori	3 techniques au choix
-------------------	-----------------------

Centre Niçois d'Aïkido

Salle Omnisports "Les Magnolias" - 137, boulevard Napoléon III 06200 NICE

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan

Centre Niçois d'Aïkido

Salle Omnisports "Les Magnolias" - 137, boulevard Napoléon III 06200 NICE

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan