



**Centre Niçois d'Aïkido**

# Révision

## 4ème kyu

### TACHI WAZA

<b>Katate dori</b>	Ikkyo – Nikyo – Kote gaeshi – Irimi Nage – Shihoo nage – Uchi kaiten nage – Kokyu hoo
<b>Ai Hanmi katate dori</b>	Nikyo – Sankyo – Ude kime nage – Kote Gaeshi
<b>Kata dori</b>	Ikkyo – Nikyo
<b>Yokomen uchi</b>	Shihoo nage – Ude kime nage
<b>Shomen uchi</b>	Kote Gaeshi
<b>Ryote dori</b>	Tenchi nage
<b>Ushiro Ryote dori</b>	Sankyo – Kokyu nage

### SUWARI WAZA

<b>Ai Hanmi katate dori</b>	Ikkyo – Irimi nage
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo – Irimi nage

### TANTO DORI

Deux formes au choix

Centre Niçois d'Aïkido

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

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan