



**Centre Niçois d'Aïkido**

# Révision

## 3ème kyu

### TACHI WAZA

<b>Katate ryote dori</b>	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu hoo
<b>Ryote dori</b>	Ikkyo - Shihoo nage
<b>Ushiro Ryote dori</b>	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shihoo nage - Irimi nage - Ude kime nage
<b>Yokomen uchi</b>	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
<b>Shomen uchi</b>	Nikyo - Sankyo - Yonkyo
<b>Diverses formes d'attaques</b>	Kokyu nage

### SUWARI WAZA

<b>Ryote dori</b>	Ikkyo – Nikyo
<b>Kata dori</b>	Ikkyo – Nikyo
<b>Shomen uchi</b>	Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi

### HANMI HANDACHI WAZA

<b>Katate dori</b>	Shihoo nage - Uchi Kaiten nage
<b>Shomen uchi</b>	Irimi nage

Centre Niçois d'Aïkido

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

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan