

Programme ceinture blanche



De-ashi-barai



Hiza-guruma



Sasae-tsuri-komi-ashi



O-goshi

Programme ceinture blanche/jaune



O-soto-gari



Uki-goshi



O-uchi-gari



Seoi-nage

Programme ceinture jaune



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Koshi-guruma



Tsuru-komi-goshi

Programme ceinture jaune/orange



Okuri-ashi-barai



Tai Otoshi



Harai-goshi



Uchi-mata

Programme ceinture orange



Ko-soto-gake



Tsuru-goshi



Yoko-otoshi



Ashi-guruma

Programme ceinture orange/verte



Hane-goshi



Harai-tsurei-komi-ashi



Tomoe-nage



**Kata
Guruma**

Programme ceinture verte



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi



Hane-maki-komi



Sukui-nage

Programme ceinture bleue & marron



Utsuri-goshi



O-guruma



Soto-makikomi



Uki-otoshi



O-soto-guruma



Uki-waza



Yoko-wakare



Yoko-guruma



Ushiro-goshi



Sumi-otoshi



Ura-nage



Yoko-gake