

Passage du 6e kyu

- Objectifs**
- . S'initier au travail à genoux
 - . Gérer une saisie ou une attaque
 - . Prendre l'habitude du contact avec le sol
 - . Connaître la première technique d'immobilisation

Suvari Waza	Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo
	Ryote Dori	Kokyu Nage
	Kata Dori	Ikkyo
	Shomen Uchi	Ikkyo
Tachi Waza	Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo
	Kata Dori	Ikkyo