

IMMOBILISATIONS ET PROJECTIONS	SAISIES ET ATTAQUES																		
	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	IRIMI-NAGE	KOTAE-GASHI	SHIHO-NAGE	UDEKIME- NAGE	UCHIKAITEN- NAGE	UCHIKAITEN- SANKYO	SOTOKAITEN- NAGE	TENCHI-NAGE	KOSHI-NAGE	KOKYU-NAGE	KOKYU-HO	USHIRO- KIRIOTOSHI	HIJKIME OSAE	
TACHIWAZA (Techniques debout)																			
AIHANMI KATATEDORI	6		6			6	6	6		6									
KATATEDORI	5	4	3	3				5	5	3			5		5				
KATATE-RYOTEDORI	3	3					4												
RYOTEDORI	4					3	3	4	4				4		3				
SHOMENUCHI	5	5	4	3	3	6	5				4								
YOKOMENUCHI	3	2	2	2	2	4	4	4	4		3		4	2					
CHUDANTSUKI						5	5	5	4		3	3							4
JODANTSUKI	4	2	2	1		1	3	3	1			1		1				1	
MUNADORI	2							2			2								
MUNADORI-MENUCHI	1	1	1											1					
KATADORI																			
KATADORI-MENUCHI	2					2	2	2						2					
MAEGERI						2													

AIHANMI KATATEDORI : Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main.

(GYAKUHANMI) KATATEDORI : Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant, à une main.

KATATE RYOTEDORI : Prise d'un poignet à deux mains.

SHOMENUCHI : Coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

YOKOMENUCHI : Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main.

CHUDANTSUKI : Coup de poing direct au buste.

JODANTSUKI : Coup de poing direct au visage.

MUNADORI : Prise des revers à une main.

MUNADORI MENUCHI : Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main.

KATADORI : Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule.

KATADORI MENUCHI : Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main.

MAEGERI : Coup de pied direct de face.

RYOTEDORI * : Prise des deux poignets par les deux mains.

RYOKATADORI * : Prise des épaules à deux mains.

RYOHIJIDORI * : Prise des coudes à deux mains.

ERIDORI : Prise de col par derrière.

KATATEDORI KUBISHIME : Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière.

* Par derrière si USHIROWAZA

USHIROWAZA uniquement

