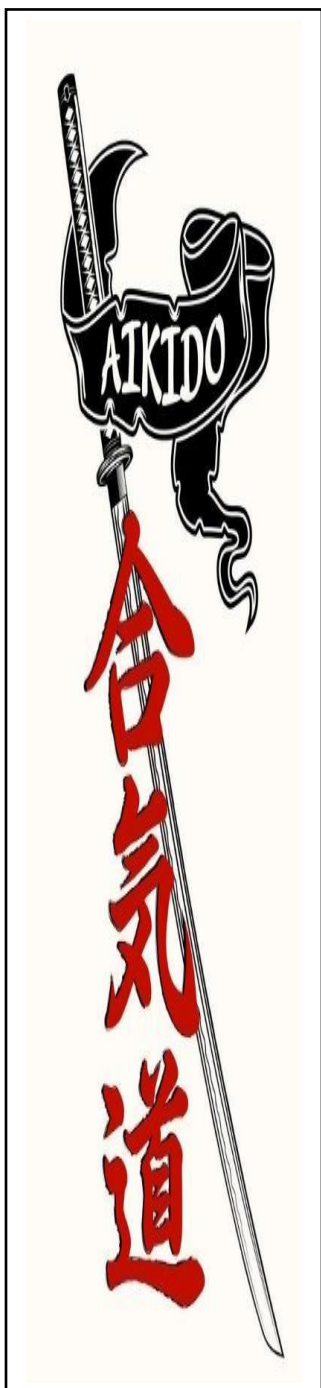


PROGRAMME CEINTURE BLEUE

L'aikido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme
au cœur droit. (O'ENSEI)



SWARI WAZA

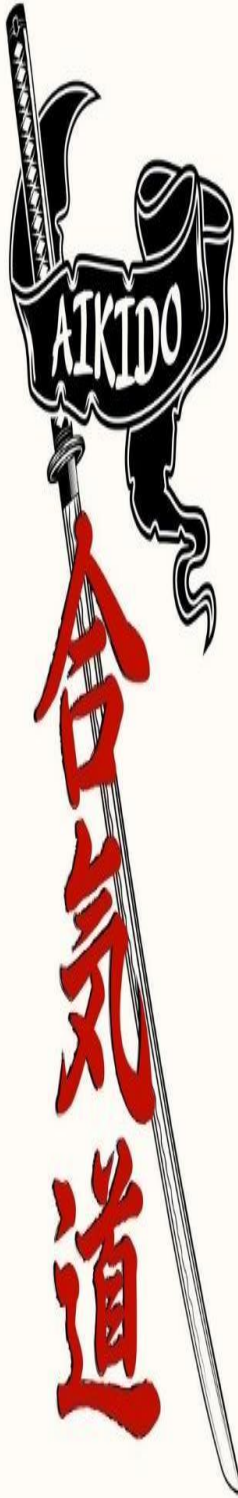
Attaque : Shomen uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Kokyu nage
- Kote gaeshi
- Yonkyo

HANMI HANTACHI WAZA

Attaque : Gyaku hanmi

- Kokyu nage
- Irimi nage
- Shiho nage
- Kote gaeshi
- Sankyo
- Nikyo
- Yonkyo



Attaque : Ushiro kata dori

- Ikkyo
- Gokyo
- Yonkyo
- Kote gaeshi
- Irimi nage
- Nikyo
- Sankyo
- Shiho nage

Attaque : Shomen uchi

- Kote gaeshi
- Kokyu nage
- Irimi nage
- Shiho nage
- Ude kimi nage

TACHI WAZA

Attaque : kata dori men uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Gokyo
- Yonkyo
- Sankyo
- Kote gaeshi
- Kokyu nage

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

- Irimi nage

Attaque : Ushiro ryote dori

- Kote gaeshi
- Shiho nage
- Ude kimi nage
- Irimi nage
- Tenchi nage

Attaque : Ai hanmi kubishime

- Sankyo
- Irimi nage
- Gokyo
- Yonkyo
- Kote gaeshi

Attaque : shomen uchi

- Jiyu waza

