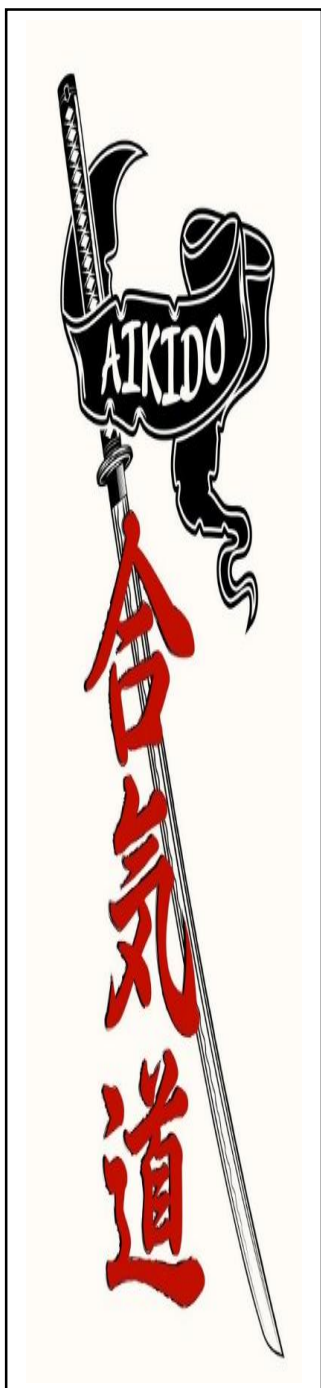


PROGRAMME CEINTURE 2^{eme} MARRON

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

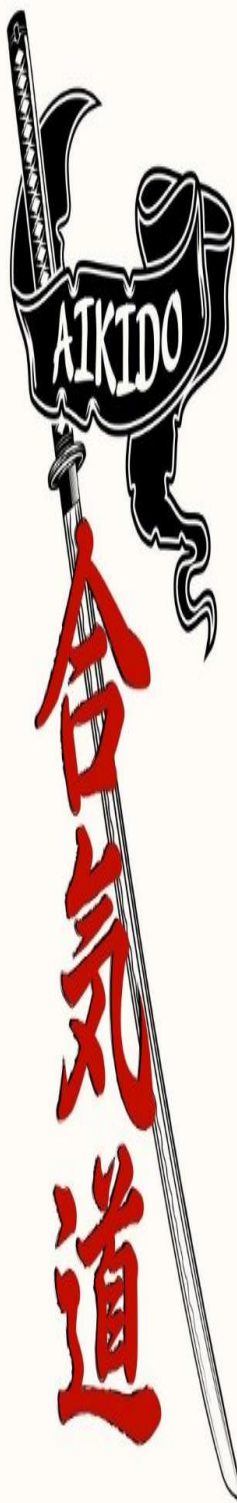
Attaque : Gyaku hanmi

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

HANMI HANTACHI WAZA

Attaque : Gyaku hanmi

- Shiho nage
- Oshi kaitenage
- Soto kaitenage
- Kote gaeshi
- Kokyu nage
- Nikyo
- Sankyo
- Irimi nage



Attaque : Ushiro kata dori

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Ude kimi nage
- Tenchi nage
- Yonkyo
- Sankyo
- Nikyo
- Shiho nage

Attaque : Shomen uchi

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

TACHI WAZA

Attaque : Ushiro kubishime

- Nikyo
- Sankyo
- Kote gaeshi
- Irimi nage

PROGRAMME CEINTURE 2^{eme} MARRON

- Kokyo nage
- Ude kimi nage

Attaque : Ushiro katate dori

- Tenchi nage
- Ude kimi nage
- Kote gaeshi
- Shiho nage
- Sankyo
- Nikyo

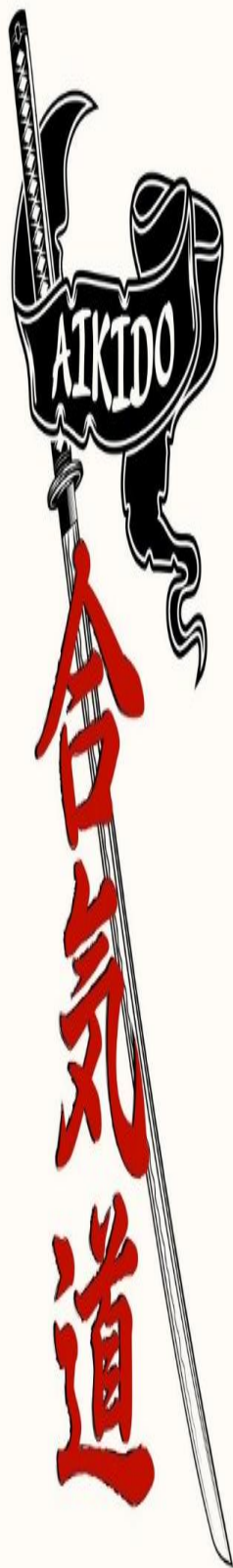
Attaque : Ushiro kata dori

- Nikyo
- Sankyo
- Ude kimi nage
- Tenchi nage
- Shiho nage
- Yonkyo

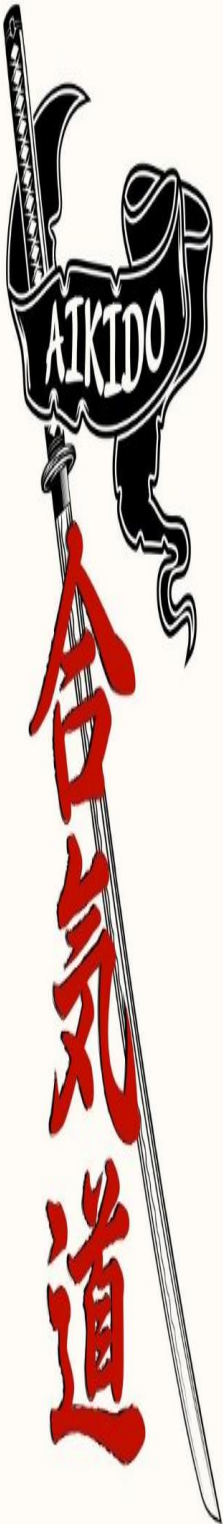
Attaque : Kata dori men uchi

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

Attaque : Ai hanmi katate dori



PROGRAMME CEINTURE 2^{eme} MARRON



- Nikyo
- Yonkyo
- Kote gaeshi

- Irimi nage
- Shiho nage

Attaque : Shomen uchi

- Jiyu waza

Attaque : Gyaku hanmi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Kokyu nage
- Shiho nage
- Ude kimi nage
- Kote gaeshi

Attaque : yokomen ushi

- Ikkyo
- Nikyo
- Kote gaeshi
- Tenchi nage
- Shiho nage
- Ude kimi nage

Attaque : Tanto dori/Jo dori

- Jiyu waza

