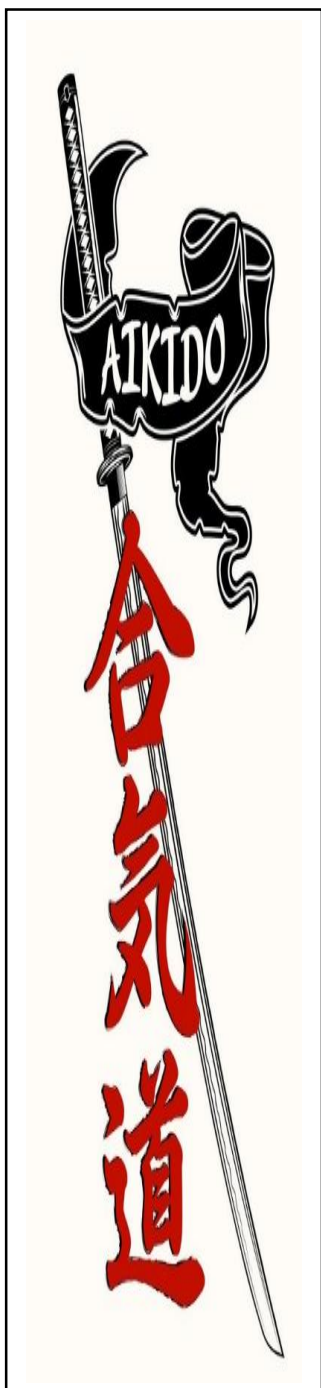


PROGRAMME CEINTURE VERTE

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
- Kote gaeshi
- Kokyu nage
- Irimi nage
- Yonkyo

HANMI HANTACHI WAZA

Attaque : Ushiro ryo kata

- Ikkyo
- Nikyo
- Irimi nage
- Shiho nage
- Kokyu nage
- Sankyo
- Yonkyo

PROGRAMME CEINTURE VERTE



Attaque : Gyaku hanmi

- Kokyu nage
- Kote gaeshi
- Irimi nage
- Shiho nage

Attaque : Shomen uchi

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

TACHI WAZA

Attaque : Ushiro ryo katate dori

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

PROGRAMME CEINTURE VERTE



Attaque : Ushiro kubishime

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

Attaque : Shomen uchi

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