

Professeur Daniel JEAN PIERRE
Ceinture noire SHIHAN 6ème DAN
Diplômé d'Etat

Clubs Aïkido Nice-Sophia Tel/fax : 04 93 98 83 13
jeanpierredaniel@wanadoo.fr
www.aikidojeanpierre.com

4 éme KYU
au minimum 3 mois de
pratique après le 5 éme kyu

SHIHO NAGE*
UCHI KAITEN NAGE **Katate Dori**

IKKYO*
NIKKYO
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI **Aihanmi Katate Dori**

IKKYO* **Kata Dori**

TENCHI NAGE **Ryote Dori**

KOKKYU HO **Morote Dori**

IKKYO **Muna Dori**

IKKYO*
IRIMI NAGE **Shomen Uchi**

IKKYO*
SHIHO NAGE* **Yokomen Uchi**

KOTE GAESHI **Chudan Tsuki**

KOKKYU HO **(Suwariwaza) Ryote Dori**

* OMOTE et URA