

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

5 ème KYU

**Minimum 2 mois de
pratique.**

SHIHO NAGE
TENCHI NAGE

Katate Dori

Saisie de face d'une main au poignet

KOTE GAESHI
IRIMI NAGE

Aihanmi Katate Dori

Saisie croisée d'une main au poignet

KOKYUHO

Morote Dori

Saisie des 2 mains au poignet

IRIMI NAGE
IKKYO

Shomen Uchi

Frappe verticale sur la tête

SHIHO NAGE

Yokomen Uchi

Frappe latérale sur le côté de la tête

KOKYUHO

(Suwariwaza) Ryote Dori

Assis sur les talons saisie des 2 mains