

1. NAGE WAZA – rzuty

Tsurikomi Goshi



A.



TOMOE NAGE

B.

Ko Soto Gake



C.

Harai Goshi



D.

Uchi Mata



E.

2. KATAME WAZA – duszenia i dźwignie

Ude Garami



A.

Ude Hishigi Juji Gatame



B.



HADAKA JIME

C.

D.



OKURI ERI JIME

+ wymogi z poprzedniego pasa