

1. NAGE WAZA – rzuty

TSURI GOSHI



A.

OKURI ASHI HARAI



B.

IPPON SEOI NAGE



C.

HIZA GURUMA



D.

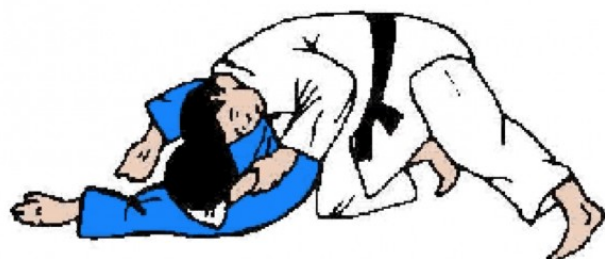
O GOSHI



E.

2. KATAME WAZA – trzymanie

KATA GATAME



A.

MUNE GATAME



B.

+ wymogi z poprzedniego pasa