

1. NAGE WAZA – rzuty

KO UCHI GARI



A.

UKI GOSHI



B.

TAI OTOSHI



C.

SASAE TSURI KOMI ASHI



D.

2. KATAME WAZA – trzymania

KUZURE KESA GATAME



A.

KAMI SHIHI GATAME



B.

YOKO SHIHO GATAME



C.

+ wymogi z poprzedniego pasa