



TECHNIKI

Po 2 rzuty z 5, 4, 3 i 2 KYU

Shime waza 6 technik

Kansetsu waza – 6 technik

Tsuki

Uke

Geri

„BO” (długi kij) - Tunkwa - laido

Randori - 2 przeciwników

Wyzwalanie sie:

Chwyt za rękę po przekątnej

Obchwyt przodem

Obchwyt z tyłu

Chwyt za ramiona z tyłu

Chwyt za włosy z przodu

Uwolnienie z chwytu „nelson”

Duszenie przedramieniem przodem

Obrona przed atakiem łokciem

Obrona przed atakiem do tyłu

Przed uderzeniem „morote tsuki”

Obrona przed seria ciosów

Obrona przed chwytaniem za kłapy i uderzeniem pięścią

Cios nożem z boku

Chwyt za rękę po przekątnej z uderzeniem pięścią

NAGE WAZA



Irimi nage



Hiza guruma



O uchi gari



Ko soto gari



Okuri ashi barai



Shiho nage



Uchi mata



Sukui nage



Kata guruma



Sasae tsuri komi ashi



Ushiro ryo ashi dori



Uki otoshi