



**KANSETSU WAZA**



Ude h.hara gatame



Ude h.waki gatame



Kubi ashi gatame



Mune gatame



Ude hishigi te gatame



Atama dori



Gyaku kote gaeshi



Kote gaeshi

## SHIME WAZA



Kata te jime



Kata ha jime



Okuri eri jime



Ashi jime

## Samoobrona

- Cios nożem z góry
- Cios nożem na odlew
- Cios nożem z dołu
- Pchnięcie nożem na wprost
- Cięcie nożem z prawej strony ostrze do góry
- Cięcie nożem od dołu do góry ostrze w dole
- Cios nożem z boku
- Cięcie nożem na twarz od góry do dołu
- Cios nożem z dołu przeciwnik odwrócony plecami
- Cios nożem z boku przeciwnik odwrócony plecami

**NAGE WAZA**



Morote sei nage



O-uchi gari



Hane maki komi



Soto make komi



Kani basami



Seoi otoshi



Ippon sei nage



Iriminage