



GERI



Hiza geri



Ushiro geri



Mae Geri

UKI WAZA



Empi uchi



Nukite



Nukite

KANSETSU WAZA



Kubi gatame



Kanuki gatame



Hiza te gatame

SHIME WAZA



Nami juji jime



Gyaku juji jime



Hadaka jime

Samoobrona

- Obchwyty z tyłu ramiona wolne
- Obchwyty z tyłu ramiona przy tułowiu
- Chwyty za przedramie prawe
- Chwyty za klapy podwójne
- Chwyty za ramiona oburącz z tyłu
- Uderzenie pięścią na wprost w twarz
- Uderzenie pięścią w brzuch
- Uderzenie kantem dłoni w szyję
- Kopnięcia w brzuch
- Kopnięcia okrężne w brzuch

NAGE WAZA



O soto guruma



Ashi guruma



Seoi nage



Sode tsuri komi goshi



O soto gari



Tai otoshi



O guruma



Tsuru komi goshi