



## GERI



Kin geri



Mae geri



Mawashi geri



Yoko geri

## TECHNIKI TRANSPORTOWE



## TSUKI



Morote tsuki



Morote tsuki



Mawashi tsuki



Age tsuki

## NAGE WAZA



Tomoe nage



Yoko wakare



Yoko guruma



Uki waza



Tani otoshi



Sumi gaeshi

## OSAE WAZA



Ashi gatame



Ude hishigi gatame



Hiza empi

### **Samoobrona:**

Uchwyt za klapy jedną ręką

Uchwyt za gardło dwoma rękami

Uchwyt za gardło dwoma rękami z boku

Uchwyt za lewe ramię z tyłu

Obchwyt z przodu – ramiona wolne

Obchwyt z przodu - ramiona przy tułowiu

Chwyt za głowę prawym ramieniem

Chwyt za głowę lewym ramieniem

Duszenie przedramieniem z tyłu