



DACHI



Kiba dachi



Neko ashi dachi



Hidari kamae

TSUKI



Seiken jodan tsuki



Seiken chudan tsuki



Seiken gedan tsuki



Gyaku tsuki



Oi tsuki

UKE WAZA



Seiken age uke



Seiken uchi uke



Seiken soto uke



Juji uke



Juji uke



Morote uke jodan



Moroto uke gedan

OSAE WAZA



Kesa gatame



Ushiro dori gatame



Kuzure kata gatame

Samoobrona uchwytów:

- Uchwyt za lewą rękę
- Uchwyt za dwie ręce
- Uchwyt po przekątnej
- Uchwyt za ramię z tyłu
- Uchwyt za przedramię
- Uchwyt za włosy z przodu
- Uchwyt za włosy z tyłu

NAGE WAZA



Kubi nage



Ko soto gake



Morote gari



Harai goshi



Kuchiki daoshi