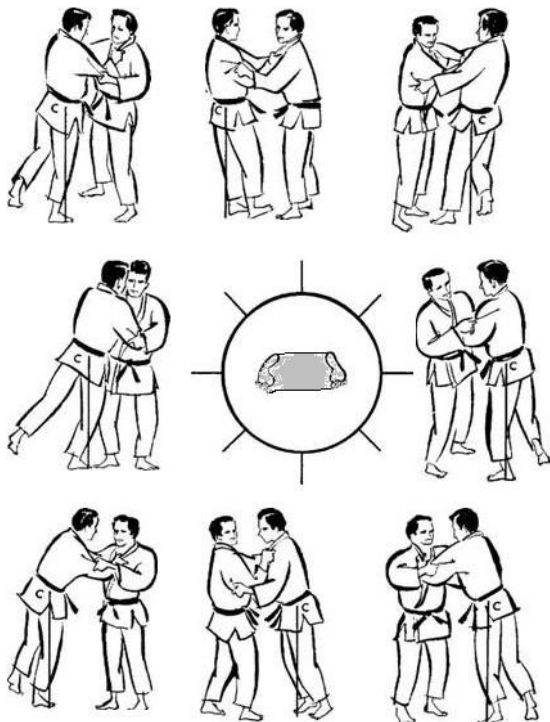




KUZUSHI



Samoobrona uchwytów

Za obie ręce
Za lewą rękę
Za prawą rękę
Po przekątnej
Za przedramię
Za ramię z tyłu

Postawy, poruszanie się

Migi jigotai
Hidari jigotai
Tsure ashi
Ajumi ashi
Tai sabaki

ZA REI



UKEMI WAZA



Mae Ukemi



Ushiro ukemi



Yoko ukemi (Migi/Hidari)



Zempo keitan ukemi

NAGE WAZA



Uki goshi



O goshi



Koshi guruma