

3kyu (PAS ZIELONY)

Wszystkie elementy teoretyczne oraz praktyczne z 6kyu, 5kyu 4kyu oraz:

NAGE WAZA	NE WAZA
1. <u>TSURI GOSHI</u>	1. <u>UDE HISHIGI UDE GATAME</u>
2. <u>UCHI MATA</u>	2. <u>UDE HISHIGI HIZA GATAME</u>
3. <u>ASHI GURUMA</u>	3. <u>UDE HISHIGI WAKI GATAME</u>
4. <u>TOMOE NAGE</u>	4. NAMI JUJI JIME
5. SUKUI NAGE	5. GYAKU JUJI JIME
6. UKI OTOSHI	6. KATA HA JIME
7. USHIRO GOSHI	7. TSUKKOMI JIME
	8. SANKANKU JIME

Gokyo-no-waza



