

4kyu (PAS POMARAŃCZOWY)

Wszystkie elementy teoretyczne oraz praktyczne z 6kyu i 5kyu oraz:

NAGE WAZA	NE WAZA
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Hiza guruma</u> 2. <u>Sasae tsurikomi ashi</u> 3. <u>Uki goshi</u> 4. <u>Kosoto gari</u> 5. <u>Tai otoshi</u> 6. Tsurikomi goshi 7. Sode tsurikomi goshi 8. Harai goshi 9. Okuri deashi harai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Ude Garami</u> 2. <u>Ushiro ude garami</u> 3. <u>Ude hishigi juji gatame</u> 4. Okuri eri jime 5. Kata juji jime

Gokyo-no-waza

