

3 kyu

NAGE WAZA (rzuty) :	KATAME WAZA:
<ul style="list-style-type: none">• HARAI TSURIKOMI ASHI• UKI OTOSHI• USHIRO GOSHI• TANI OTOSHI	<ul style="list-style-type: none">• Dźwignia UDE HISIGI UDE GATAME• Dźwignia UDE HISIGI HIZA GATAME• Dźwignia UDE HISIGI WAKI GATAME• Duszenie KATA HA JIME• Duszenie TSUKOMI JIME• Duszenie SANKAKU JIME

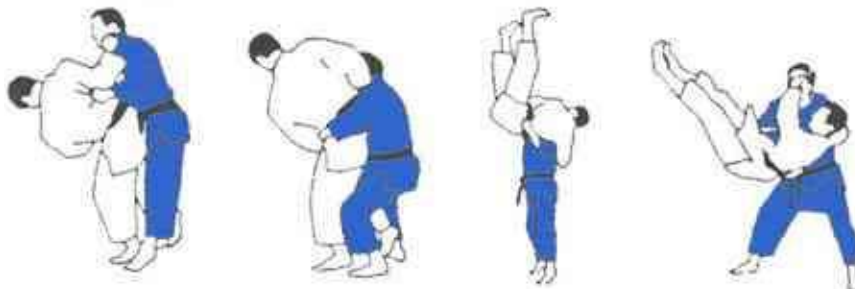
HARAI TSURIKOMI ASHI



Uki-Otoshi



Ushiro-Goshi



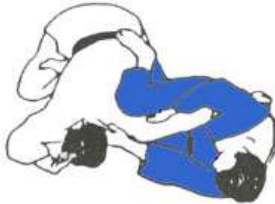
Tani-Otoshi



UDE HISIGI UDE GATAME



Hiza-Gatame



UDE HISIGI WAKI GATAME



KATA HA JIME



TSUKOMI JIME



SANKAKU JIME

