

4,5 kyu

NAGE WAZA (rzuty):

- TSURI GOSHI
- OKURI ASHI HARAI
- IPPON SEOI NAGE
- HIZA GURUMA
- O GOSHI

KATAME WAZA :

- Trzymanie KATA GATAME
- Trzymanie MUNE GATAME

TSURI GOSHI



Okuri-Ashi-Barai



IPPON-SEOI-NAGE



HIZA-GURUMA



O-Goshi



KATA GATAME



MUNE GATAME

