

**KIHON-WAZA**

1. Morote-jodan-uke
2. Gedan-barai
3. Chudan-soto-uke

JIGO-WAZA

1. Grepp I två handleder framifrån
2. Grepp I en handled framifrån diagonal
3. Grepp i två handleder bakifrån
4. Grepp i håret framifrån
5. Grepp i håret bakifrån
6. Stryptag med händerna framifrån
7. Stryptag med händerna framifrån, mot vägg
8. Stryptag med händerna bakifrån
9. Stryptag med armen bakifrån
10. Kravattgrepp från sidan
11. Grepp i kläderna med två händer framifrån
12. Grepp i kläderna med en hand framifrån, slag
13. Livtag under armarna framifrån
14. Livtag under armarna bakifrån
15. Grepp om ena benet framifrån
16. Stryptag mot liggande, sittande bredvid
17. Stryptag mot liggande, sittande mellan benen
18. Svingslag mot huvudet, fore-hand
19. Svingslag mot huvudet, back-hand
20. Spark mot magen framifrån
21. Påkslag snett uppifrån, fore-hand
22. Påkslag från sidan, back-hand
23. Knivstick mot magen
24. Två motståndare tar grepp i handlederna

RANDORI

- 1- Defensiv mot grepp
2. Defensiv mot slag

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

= Morote-jodan-uke

= Morote-jodan-uke

= Gedan-barai

= Morote-jodan-uke

= Morote-jodan-uke

= Chudan-soto-uke