



JIGO-WAZA

1. Grepp i en handled framifrån, diagonalt
2. Stryptag med händerna framifrån
3. Stryptag med händerna bakifrån
4. Stryptag med händerna bakifrån
5. Stryptag med händerna bakifrån
6. Stryptag med armen bakifrån
7. Stryptag med armen bakifrån
8. Grepp i kläderna med en hand framifrån
9. Livtag över armarna framifrån
10. Stryptag mot liggande, sittande bredvid
11. Stryptag mot liggande, sittande mellan benen
12. Angrepp av två motståndare

- = Kote-gaeshi
- = O-soto-osae
- = O-soto-otoshi
- = Kote-gaeshi
- = O-goshi
- = Seoi-nage
- = Kote-gaeshi
- = O-soto-otoshi
- = O-goshi
- = Armen över Huvudet
- = Tryck undan knä
- = Mae geri, Kote-gaeshi

RANDORI

1. Defensiv mot grepp, med nedläggning och kast
2. Defensiv mot slag och spark