



### **JIGO-WAZA**

1. Grepp I två handleder framifrån
2. Grepp i två handleder bakifrån
3. Grepp I en handled framifrån diagonal
4. Grepp i håret framifrån
5. Grepp i håret bakifrån
6. Stryptag med händerna framifrån
7. Stryptag med händerna bakifrån
8. Stryptag med armen bakifrån
9. Grepp i kläderna med två händer framifrån
10. Livtag under armarna framifrån
11. Livtag under armarna bakifrån
12. Försök till hårtag framifrån
13. Försök till stryptag framifrån

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

Frigöring

### **RANDORI**

Defensiv mot grepp.