



### JIGO-WAZA

1. Grepp i en handled framifrån, diagonalt
2. Grepp i två handleder bakifrån
3. Stryptag med händerna framifrån
4. Stryptag med händerna framifrån
5. Stryptag med händerna framifrån, mot vägg
6. Stryptag med händerna från sidan
7. Stryptag med armen bakifrån
8. Stryptag mot liggande, sittande bredvid
9. Grepp i kläderna med två händer framifrån
10. Grepp i kläderna med två händer framifrån
11. Livtag över armarna framifrån
12. Två motståndare tar handledsgrepp

- = Ude-osae
- = Ude-osae
- = O-soto-otoshi
- = Ude-osae
- = Ude-guruma
- = O-goshi
- = O-soto-otoshi
- = Ude-osae, håll fast
- = O-soto-otoshi
- = Ude-osae
- = O-soto-otoshi
- = Mae Geri, ude-osae

### NEWAZA

### RANDORI

Defensiv mot grepp