

1 kyu (barna öv) gyakorlati vizsga anyaga

NAGE WAZA

1. Uki waza
2. Yoko guruma
3. Tawara guruma
4. Sumi gaeshi
5. Obi tori gaeshi
6. Ushiro goshi
7. Utsuri goshi
8. Te guruma
9. Sukui nage
10. Ura nage