WYMAGANIA TECHNICZNE NA PAS POMARAŃCZOWY

4 KYU

Wszystkie techniki demonstrujemy w YOKU-SOKU-GEIKO z zachowaniem Formy KATA

NAGE WAZA	KATAME WAZA
1.Tomoe Nage	1.Hadaka Jime
2.Ko Soto Gake	2.Ude Garami
3.Harai Goshi	3.Ude Hishigi Juji Gatame
4.Uchi Mata	4.Okuri Eri Jime

RENRAKU-WAZA: z dotychczas poznanymi technikami
FUSEGI: przeciwko w.w. chwytom ,
DODATKOWO WSZYSTKIE TECHNIKI WYKONUJEMY NA DWIE STRONY