



1 Kyu

ATAKA	TECHNIKA
Suvari vaza	
šomen uči	ikyo, nikyo sankyo yonkyo kote gaeši
kata dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo
yokomen uči	ikyo, nikyo sankyo yonkyo
Hanmi handači vaza	
šomen uči	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage kote gaeši kaiten nage
katate dori	kote gaeši šiho nage
ryote dori	šiho nage
yokomen uči	šiho nage
Tači vaza	
šomen uči	ikyo, nikyo sankyo yonkyo gokyo irimi nage kote gaeši šiho nage kaiten nage
katate dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage šiho nage kote gaeši kaiten nage (soto/uči) kokyu ho



kosa dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage šiho nage
kata dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo
yokomen uči	ikyo, nikyo sankyo yonkyo gokyo irimi nage kote gaeši šiho nage
morote dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage šiho nage kokyu ho
ryote dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage šiho nage tenči nage kokyu ho
uširo ryote dori	ikyo, nikyo sankyo yonkyo irimi nage kote gaeši šiho nage kaiten nage
tsuki	gokyo irimi nage kote gaeši kaiten nage
dziyu vaza	katate dori ryote dori morote dori
Suvari vaza	
ryote dori	kokyu ho