

Pas pomarańczowo-zielony (3,5 kyu)

O-soto-guruma



Ko-soto-gake



Różnice:



Sode-tsurikomi-goshi



I wariant (uchwyt za dwa rękawy)



II wariant (uchwyt za rękaw i kołnierz)



Tsuri-goshi



Uki-goshi



Różnice:



Sankaku-jime



Ushiro-ude-garami



Tsukkomi-jime



Ude-hishigi-ude-gatame

