

SININE VÖÖ / 2.Kyu (NI-KYU)

I UKEMI-WAZA

II NAGE-WAZA

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. SUMI-GAESHI | 5. UTSURI-GOSHI |
| 2. TANI-OTOSHI | 6. O-GURUMA |
| 3. HANE-MAKI-KOMI | 7. SOTO-MAKI-KOMI |
| 4. SUKUI-NAGE | 8. UKI-OTOSHI |

III KATAME-WAZA

1. KANSETSU-WAZA

- a) HIZA-GATAME
- b) HARA-GATAME
- c) ASHI-GATAME

2. JIME-WAZA

- a) TSOKKOMI-JIME
- b) SANKAKU-JIME
- c) RYOTE-JIME

IV RENRAKU-WAZA

V KAESHI-WAZA

VI TOKUI-WAZA

VII KOHTUNIKUTÖÖ

✓ Omama ettekujutust kohtunikutööst. Kohtunik klubi tasandil (E-litsents)