

## **PRUUN VÖÖ / 1.Kyu (IK-KYU)**

### **I UKEMI-WAZA**

### **II NAGE-WAZA**

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 5. O-SOTO-GURUMA | 5. URA-NAGE    |
| 6. UKI-WAZA      | 6. SUMI-OTOSHI |
| 7. YOKO-WAKARE   | 7. YOKO-GURUMA |
| 8. USHIRO-GOSHI  | 8. YOKO-KAKE   |

### **III KATAME-WAZA**

#### **1. SHIME-WAZA**

- d) MOROTE-JIME
- e) KATATE-JIME
- f) SODE-GURUMA

### **IV RENRAKU-WAZA**

### **V KAESHI-WAZA**

### **VI TOKUI-WAZA**

### **VII KOHTUNIKUTÖÖ**

✓ D-litsents

### **VIII TREENERITÖÖ**

✓ Oskus juhtida treeninguid sensei abina (SEMPAI)

### **IX KATA**

✓ Oskus olla katal UKE