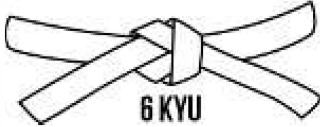


BIAŁY PAS

TECHNIKI



Pady



Koho-ukemi (pad w tył)

Yoko-ukemi (pad w bok)

Mae-ukemi (pad w przód)

Zempo-kaiten-ukemi
(pad w przód z przewrotem)

Trzymania

Yoko Shiho Gatame
(boczne trzymanie czworoboczne)



Kami Shiho Gatame
(górne trzymanie czworoboczne)



Mune-gatame



Kuzure-mune-gatame



Rzuty

O Goshi (duży rzut biodrowy)

