

VERDE 3er Kyu (mínimo 15 horas de práctica)

YOKOMEN

- IRIMI NAGE
- KOKYU NAGE

AIHAMMI

- IRIMI NAGE
- IKKYO
- KOTE GAESHI
- SHIGO NAGE

TSUKI CHODAN

- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE

KATATE DORI

- KOKYU NAGE
- UCHI
- KAITEN NAGE

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

- IKKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

(Ukemi de kote gaeshi e Irimi nage con Yoko Ukemi)