













Kata guruma	Uki otoshi	Sukui nage	Sumi gaeshi
			

Hane makikomi	Soto makikomi	Utsuri goshi	O guruma
			

Ude hishigui waki gatame	Ude hishigui Hara gatame
 <p>1</p>	

Makura gesa gatame	Ude hishigui hiza gatame
	

Kata
1ere Serie

Uki otoshi

Ippon seoi nage

Kata guruma



Kata
2e Series

Uki goshi

Harai goshi

Tsuri komi goshi

