

Licencia Federativa en vigor y 24 horas de práctica continua ó 32 alternos como Cinturón Blanco.

ATEMI WAZA



Tsuki waza: **Gyaku tsuki**



Ate waza: **Hiza ate**



Keri waza: **Mae geri**



CINTURÓN AMARILLO

KANSETSU WAZA



Kote waza: **Kote gatame**



Ude waza: **Ude gatame**



Kata waza: **Ude garami**

NAGE WAZA



Te waza: **Irimi nage**



Ashi waza: **O soto gari**



Koshi waza: **O goshi**

SHIME WAZA



Ha daka jime

TODOME WAZA



Otoshi tsuki



Fumikomi