

Licencia Federativa en vigor y 48 horas de práctica continua ó 56 alternos como Cinturón Amarillo.

ATEMI WAZA



Tsuki waza: **Tetsui uchi**



Ate waza: **Yoko enpi uchi**



Keri waza:
Yoko geri / Fumikiri



KANSETSU WAZA



Kote waza: **Kote gaeshi**



Ude waza: **Waki gatame**



Kata waza: **Ude hineri**

NAGE WAZA



Te waza: **Sukai nage** y **Te guruma**



Ashi waza: **Ko soto gari**

Koshi waza: **Koshi guruma**



CINTURÓN NARANJA

SHIME WAZA



Sode guruma jime

TODOME WAZA



Otoshi tetsui uchi



Hiza ate



Te gatame