

Licencia Federativa en vigor y 64 horas de práctica continua ó 72 alternos como Cinturón Naranja.

ATEMI WAZA



Tsuki waza: **Uraken uchi**



Ate waza: **Sune geri**



Keri waza: **Mawashi geri**

KANSETSU WAZA



Kote waza: **Kote osae**



Ude waza: **Ude osae**



Kata waza: **Kata osae**

NAGE WAZA



Te waza: **Tai otoshi y Kubi nage**



Ashi waza: **O shoto/uchi Gake**



Koshi waza: **Harai goshi**



CINTURÓN VERDE

SHIME WAZA



Okuri eri jime

TODOME WAZA



Otoshi uraken uchi



Sankaku gatame



Ne ude gaeshi