

PRUUN VÖÖ / 1.Kyu (IK-KYU)

I UKEMI-WAZA

II NAGE-WAZA

- | | |
|------------------|----------------|
| 5. O-SOTO-GURUMA | 5. URA-NAGE |
| 6. UKI-WAZA | 6. SUMI-OTOSHI |
| 7. YOKO-WAKARE | 7. YOKO-GURUMA |
| 8. USHIRO-GOSHI | 8. YOKO-KAKE |

III KATAME-WAZA

1. SHIME-WAZA
 - d) MOROTE-JIME
 - e) KATATE-JIME
 - f) SODE-GURUMA

IV RENRAKU-WAZA

V KAESHI-WAZA

VI TOKUI-WAZA

VII KOHTUNIKUTÖÖ

ü D-litsents

VIII TREENERITÖÖ

ü Oskus juhtida treeninguid sensei abina (SEMPAI)

IX KATA

ü Oskus olla katal UKE