

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

- IRIMI-NAGE

Shomen-Uchi Irimi-Nage (Omote y Ura)

- SHIHO-NAGE

Kata-Te-Tori Shiho-Nage (Omote y Ura)

- IKKYO

Shomen-Uchi Ikkyo - (Omote y Ura)

Shomen-Uchi Ikkyo - Suwari-Waza (Omote y Ura)

Shomen-Uchi Ikkyo - Hanmi-Handachi

MOVIMIENTOS BASICOS

1) NAGE-WAZA

- IRIMI-NAGE

Kata-Te-Tori (Ura)

Ryo-Te-Tori (Ura)

Yokomen-Uchi (Omote y Ura)

Tsuki (Omote)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori (Ura)

- SHIHO-NAGE

Ryo-Te-Tori (Omote)

Yokomen-Uchi (Omote y Ura)

Tsuki (Omote)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori

- KAITEN-NAGE

Shomen-Uchi

Tsuki

Kata-Te-Tori (Omote y Ura)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori

2) KATAME-WAZA

- IKKYO

Kata-Te-Tori - Ai-Hanmi y Gyaku-Hanmi (Omote y Ura)

Kata-Tori (Omote y Ura)

Tsuki (Omote y Ura)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori (Omote y Ura)

- NIKYO

Kata-Te-Tori Ai-Hanmi y Gyaku-Hanmi (Omote y Ura)

Kata-Tori (Omote y Ura)

Tsuki (Omote y Ura)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori (Omote y Ura)

- SANKYO

Kata-Te-Tori Ai-Hanmi y Gyaku-Hanmi (Omote y Ura)

Kata-Tori (Omote y Ura)

Tsuki (Omote y Ura)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori.

- YONKYO

Kata-Te-Tori Ai-Hanmi y Gyaku-Hanmi (Omote y Ura)

Kata-Tori (Omote y Ura)

Tsuki (Omote y Ura)

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori.

3) NAGE-KATAME-WAZA

- KOTE-GAESHI

Kata-Te-Tori

Shomen-Uchi

Tsuki

Ushiro-Ryo-Tekubi-Tori