

AZUL MARRÓN (mínimo 15 horas de práctica)

HAMMI HANDACHI WAZA

CHODAN TSUKI

- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE

YOKOMEN UCHI

- IRIMI NAGE
- KOKYU NAGE

KATA DORI

- IKKYO
- NIKKYO

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

- IKKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

KATATE DORI

- SHIGO NAGE-OMOTE
- UCHI KAITEN NAG