

VERDE-AZUL (mínimo 15 horas de práctica)

## YOKOMEN

- IRIMI NAGE
- KOKYU NAGE

## AIHAMMI

- IRIMI NAGE
- IKKYO
- KOTE GAESHI
- SHIGO NAGE

## TSUKI CHODAN

- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE

## KATATE DORI

- KOKYU NAGE
- UCHI KAITEN NAGE

SUWARI WAZA

## SHOMEN UCHI

- IKKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

(Ukemi de kotegaeshi e Irimi nage con Yoko Ukemi)

## HAMMIHANDACHI WAZA

### KATATE DORI

- UCHI KAITEN NAGE