

# 3,5 KYU

## 1. PRAKTYKA:

### NAGE WAZA:

1. HIZA GURUMA
2. OKURI ASHI HARAI
3. KOSOTO GARI
4. ERI SEOI NAGE
5. TOMOE NAGE
6. KOSOTO GAKE

### KATAME WAZA:

1. SANKAKU GATAME
2. SANKAKU JIME
3. KATA JUJI JIME
4. NAMI JUJI JIME
5. GYAKU JUJI JIME