

# Sandan Kihon Waza

## **Suwari Waza**

- 01\_Ude Osae Dori
- 02\_Mune Osea Dori
- 03\_Uchi Komi Dori
- 04\_Kote Gaeshi Dori
- 05\_Ryote Osae Aya Dori
- 06\_Gassho Dori
- 07\_Tsukimi Dori

## **Hantachi Waza**

- 01\_Yoko Katate Osae Dori
- 02\_Yoko Morote Osae Dori
- 03\_Ushiro Gyaku Kubi Jime Dori

## **Tachi Waza**

- 01\_Emon Dori
- 02\_Ushiro Emon Dori
- 03\_Ude Osae Dori
- 04\_Mune Osae Dori
- 05\_Kote Gaeshi Dori
- 06\_Ryote Osae Aya Dori
- 07\_Gassho Dori
- 08\_Uchi Komi Dori
- 09\_Tsukimi Dori
- 10\_Kata Mune Osae Mochi Mawari
- 11\_Ryote Mochi Mawari Dori
- 12\_Mae Obi Hiki Dori
- 13\_Ushiro Obi Hiki Dori
- 14\_Ushiro Zeme Dori
- 15\_Ushiro Nukite Dori
- 16\_Ushiro Kubi Jime Nage
- 17\_Tanto Dori
- 18\_Nuki Uchi Dori

