

# Yondan Kihon Waza

## **Suwari Waza**

- 01\_Ude Osae Dori
- 02\_Mune Osae Dori
- 03\_Kote Gaeshi
- 04\_Emon Dori

## **Hantachi Waza**

- 01\_Yoko Dori
- 02\_Yoko Nini Dori

## **Tachi Waza**

- 01\_Mune Osae Dori
- 02\_Uchi Komi Dori
- 03\_Ushiro Zeme Dori
- 04\_Ushiro Nukite Dori
- 05\_Yoko Men Uchi Dori
- 06\_Oi Kake Dori
- 07\_Hei Ko Dori
- 08\_Kote Gaeshi Dori
- 09\_Tanto Dori
- 10\_Nuki Uchi Dori

