KIHON NAGE WAZA (NIDAN)

1 : Ura Yoko men Uchi	**Ude Garami Nage**
2 : Omote Yoko men Uchi	**Mae Hiki Otoshi**
3 : Tsuki Jodan	**Mae Uchi Mata Gaeshi**
4 : Tsuki Chudan	**Ude Kake Mae Hiki Otoshi**
5 : Mae Geri	**Ura Mukae Daoshi**
6 : Jyunte Dori/ Tsuki Jodan	**Gyaku Kote Gaeshi**
7 : Muna Dori	**Ashi Tori Oshi Taoshi**