

# 五級 5<sup>e</sup> kyū

## 座技法 SUWARI WAZA

Shōmen uchi Ikkyō *omote et ura*

Kata dori Ikkyō

## 站立技法 TACHI WAZA

Aihanmi katate dori Ikkyō *omote et ura*

Sankyō *omote et ura*

Uchikaitennage

Shōmen uchi Iriminage

Kotegaeshi

Katate dori Ikkyō

Shihōnage

Udekimenage

Kokyūnage

Chūdan tsuki Iriminage

Kotegaeshi