



Guia de técnicas.









Go kyo

Dai-ikkyo (1. Grupo)							
De-ashi-barai	Hiza-guruma	Sasae-tsuri-komi-ashi	Uki-goshi	O-soto-gari	O-goshi	O-uchi-gari	Seoi-nage

Dai-nikyo (2. Grupo)							
Ko-soto-gari	Ko-uchi-gari	Koshi-guruma	Tsuru-komi-goshi	Okuri-ashi-barai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata

Dai-sankyo (3. Grupo)							
Ko-soto-gake	Tsuru-goshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma	Hane-goshi	Harai-tsuri-komi-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma

Dai-yonkyo (4. Grupo)

							
Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-maki-komi	Sukui-nage	Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-maki-komi	Uki-otoshi

Dai-gokyo (5. Grupo)

							
O-soto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake