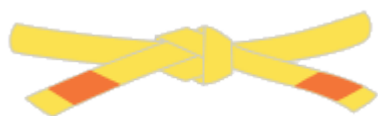
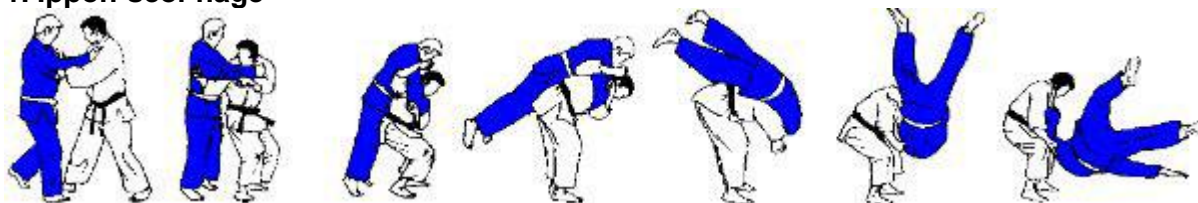


7. KYU - NANAKYU



Nage-waza:

1. Ippon-seoi-nage



2. Koši-guruma



Katame-waza:

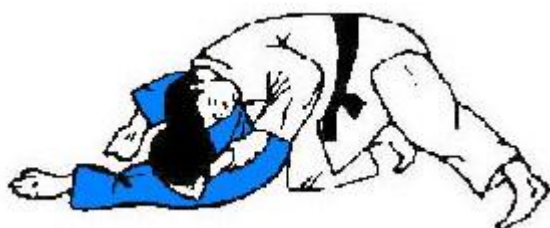
1. Tate-šiho-gatame + 1 únik



2. Kami-šiho-gatame + 1 únik



3. Kata-gatame + 1 únik



Základné pohybové zručnosti a vedomosti:

1. Kuzuši – vychýlenie
2. Pohyb po zápasisku so súperom, vpred, vzad, do strán a v kruhu
3. Pravidlá súťaženia: Juko, Waza-ari, Waza-ari-avasete-ippón, Ippón, Šido, dĺžka trvania osae-komi