

## PAS POMARAŃCZOWY

1. Całość materiału na pas biały i żółty.
2. Dźwignie (kansetsu waza)
  - ude garami
  - ude hishigi jiuji gatame
  - ude hishigi ude gatame
  - ude hishigi waki gatame
  - ude hishigi hiza gatame
3. Duszenia (shime waza)
  - nami juji jime
  - gyoku juji jime
  - kata juji jime
  - kata jime
  - morote jime
  - hadaka jime
  - okuri eri jime
  - kata ha jime
4. Rzuty
  - morote seoinage
  - o soto gari
  - koshi guruma
  - de ashi barai
  - ko uchi gari
  - o uchi gari
5. Chwyty transportowe
6. Zbicia chwytów za nadgarstki
7. Obrona przed chwytami za nadgarstki
  - oba nadgarstki uchwycone w dole,
  - oba nadgarstki uchwycone w górze,
  - jeden nadgarstek uchwycony w dole równolegle,
  - jeden nadgarstek uchwycony w dole po przekątnej,
  - jeden nadgarstek uchwycony w górze równolegle,
  - jeden nadgarstek uchwycony w górze po przekątnej,
  - nadgarstek uchwycony oburącz w górze,
  - nadgarstek uchwycony oburącz w dole.