

## PAS ZIELONY

1. Całość materiału na biały, żółty i pomarańczowy pas.
2. Rzuty:
  - a) harai goshi
  - b) soto maki komi
  - c) tomoe nage
  - d) kata guruma
  - e) sode tsuri komi goshi
  - f) uhi mate
  - g) hiza guruma
  - h) jama arashi
  - i) seoi otoshi
3. Obrona przed chwytem za włosy:
  - a) z przodu:
    - przez dźwignię na nadgarstek ze sprowadzeniem
    - przez dźwignię na łokieć
  - b) z tyłu:
    - przez dźwignię na nadgarstek
    - przez dźwignię na łokieć
4. Obrona przed chwytem tułowia:
  - a) z przodu:
    - rękami wolnymi
    - z rękami uchwyconymi
  - b) z tyłu:
    - z rękami wolnymi
    - z rękami uchwyconymi
5. Obrona przed atakiem nożem.
6. Obrona przed atakiem pałką.
7. Obrona przed kopnięciem.