

Protokół egzaminacyjny 1 KYU

Data eg.....

Instruktor :.....

Imię i nazwisko zdającego:.....

Data ur:.....

		Ugięcia ramion -50	Skłony na mięśnie brzucha - 50	Pajacyki - 100
1.	Część motoryczna			

2.	Tachi waza	Po lini	Po kole	Po lini w kontrze
	Morote Gari			
	Hane Makikomi			
	Sukui Nage			
	Soto Makikomi			
	O Soto Guruma			
	Uki Waza			
	Yoko Wakare			
	Ura Nage			
	Sumi Otoshi			
	Yoko Gake			

Podpis egzaminatora