



HITORI WAZA 2010

**Koteoroshi Waza
Sankyo Waza
Nikkyo Waza**

Funagoki Waza (bras puis complet)

**Ikkyo Waza
Zengo Waza (gauche puis droit)
Zenshin Waza
Happo Waza (gauche puis droit)**

**Kaho Tekubi Kosa Waza
Joho Tekubi Kosa Waza**

**Sayu Waza
Sayu shoyaku Waza**

**Udefuri Waza
Udefuri shoyaku Waza**

**Gyaku Hamni Waza
Gyaku Hamni shoyaku Waza**

Ushirodori Waza

**Ushiro Tekubidori zenshin Waza
Ushiro Tekubidori koshin Waza**