



Judoklubben Mitani

PENSUM 2 RØDE SNIPPER

UKEMI

RULLEFALD



KATAME-WASA

KUZURE-KESA-GATAME



NAGE-WASA

O-GOSHI



HILSEFORMER



RITSU-REI

(Stående hilsen)

ZA-REI

(Knælende hilsen)