

# ROKU KYU

## 六級

### KIHON GATA – 基本型

1. Hicho no kata - 飛鳥の型
2. Jumonji no kata - 十文字の型

### HAPPO GERI – 八方蹴り

1. sai geri - 摧蹴
2. gaisai geri - 外摧蹴
3. kosei geri - 虚生蹴
4. henka geri - 変蹴

### TORITE KIHON KIME NO KATA – 捕手基本極の型

#### **1. Omote Gyaku - 表逆**

- 1) Kime waza 1 - 極め技一
- 2) Kime waza 2 - 極め技二
- 3) Kime waza 3 - 極め技三
- 4) Kime waza 4 - 極め技四
- 5) Kime waza 5 - 極め技五
- 6) Kime waza 6 - 極め技六

#### **2. Ura Gyaku - 裏逆**

- 1) Kime waza 1 - 極め技一
- 2) Kime waza 2 - 極め技二
- 3) Kime waza 3 - 極め技三
- 4) Kime waza 4 - 極め技四
- 5) Kime waza 5 - 極め技五
- 6) Kime waza 6 - 極め技六