

## Vaardigheden voor Blauwe band.

### Rollen.

Voorwaarts  
Over de pink  
Losse val  
Achterwaarts  
Zijwaarts

Japanse koprol  
Voorwaarts af wikkelen

### Worpen.

O-soto-gari  
De-ashi-bari  
O-goshi  
Goshi-garuma  
Okuri-ashi-barai  
Tai-otoshi  
Tani-otoshi  
Morote-seoi-nage

Ippon-seoi-nage  
Hiza-garuma  
O-ushi-gari  
Ko-ushi-gari  
Harai-goshi  
Tomoe-nage (11+)  
Tani-otoshi (11+)  
Tsurikomi-goshi

### Houdgrepen.

Kami-shio-gatame  
Yoko-shio-gatame  
Tate-sio-gatame  
Kata-katame

Kesa-gatame  
Kusure-kami-siho-gatame  
Ushiro-kesa-katame

op een van deze technieken;  
een variatie en een bevrijding.

### Armklemmen.

Juji-gatame  
Ude-garami  
Ude-gatame

Hiza-gatame  
Waki-gatame

### Om strengelingen.

Nami-juji-jime  
Gyaku-juji-jime  
Kata-juji-jime  
Morote-jime  
Ushiro-sakaku-jime

hadaka-juji-jime  
okuri-eri-jime  
kataha-jime  
Yoko-sakaku-jime  
Kata-sakaku-jime

### Kantel-technieken van voor.

Recht op het hoofd  
Boze koning  
Onder door rollen volgen met houdgreep

### Kantel-technieken van opzij.

Een hand op de nek  
Twee handen onder door  
Beide handen weg trekken

### Kantel-technieken van onder.

Ebi maken volgen met houdgreep  
Ebi maken volgen met armklem