

Vaardigheden voor Groene 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 (11+)
Ippon-seoi-nage
Hiza-garuma
O-ushi-gari
Ko-ushi-gari
Harai-goshi
Tomoe-nage (11+)

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

Om strengelingen.

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
hadaka-juji-jime
Okuri-eri-jime
kataha-jime

Kantel-technieken van voor.
Recht op het hoofd
Boze koning
Onder door rollen volgen met houdgreep

Kantel-technieken van opzij.
Beide handen weg trekken
Een hand op de nek
Twee handen onder door

Kantel-technieken van onder.
Ebi maken volgen met houdgreep
Ebi maken volgen met armklem