

Vaardigheden voor Groene slippers.

Rollen.

Voorwaarts	Japanse koprol
Over de pink	Voorwaarts af wikkelen
Losse val	
Achterwaarts	
Zijwaarts	

Worpen.

O-soto-gari	Ippon-seoi-nage
De-ashi-bari	Hiza-guruma
O-goshi	O-uchi-gari
Goshi-garuma	Ko-ushi-gari
Tani-otoshi	Tomoe-nage
Tai-otoshi	

Houdgrepen.

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

Armklemmen.

Juji-gatame
Ude-garami
Ude-gatame

Om strengelingen.

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-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