

Vaardigheden voor bruine slippers.

Rollen.

Voorwaarts
Over de pink
Losse val
Achterwaarts
Zijwaarts

Japanse koprol
Voorwaarts af wikkelen

Worpen.

O-soto-gari
De-ashi-bari
O-goshi
Koshi-guruma
Okuri-ashi-barai
Tai-otoshi
Tani-otoshi
Morote-seoi-nage
Tsuru-komi-goshi

Ippon-seoi-nage
Hiza-guruma
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Harai-goshi
Tomoe-nage (11+)
Tani-otoshi (11+)
Yoko-otoshi (11+)
Sumi-gaeshi (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-gatame
Hiza-gatame

Ude-garami
Waki-gatame

Om strengelingen.

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Yoko-sakaku-jime
Kata-sankaku-jime

hadaka-juji-jime
okuri-eri-jime
kataha-jime
Ushiro-sakaku-jime

Kantel-technieken van voor.

Rechtom om het hoofd
Boze koning
Onder door rollen volgen met houdgreep
Beide handen weg trekken

Kantel-technieken van opzij.

Een hand op de nek
Twee handen onder door

Kantel-technieken van onder.

Ebi maken volgen met houdgreep
Ebi maken volgen met armklem