

Vaardigheden voor gele band.

Rollen.

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts

Worpen.

O-soto-gari
De-ashi-bari
O-goshi
Koshi-garuma
Ippon-seoi-nage

Houdgrepen.

Kami-shio-gatame
Yoko-shio-gatame
Tate-siho-gatame
Kesa-gatame

Kantel-technieken van voor.

Rechtop om 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