

Vaardigheden voor gele slippers.

Rollen.

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts

Worpen.

O-soto-gari
De-ashi-bari

Houdgrepen.

Kami-shio-gatame
Yoko-shio-gatame
Kesa-gatame

Kantel-technieken van voor.

Rechtop om het hoofd
Boze koning

Kantel-technieken van opzij.

Een hand op de nek
Twee handen onder door