

Vaardigheden voor oranje 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

Ippon-seoi-nage
Hiza-garuma
Tomoe-nage 11+
Ko-ushi-gari

Houdgrepen.

Kami-shio-gatame
Yoko-shio-gatame
Tate-shio-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

Kantel-technieken van onder.

Ebi maken volgen met houdgreep
Ebi maken volgen met arm klem.