

Van geel naar oranje (4de kyu)

tachi waza

o soto gari

hiza guruma

sasae tsuri komi ashi

ippon seoi nage

tai otoshi

o goshi

uki goshi

de ashi barai

ko soto gake

o uchi gari

seoi nage

ukemi (valbreken)

Ushiro-ukemi [Achterwaartse val]

Yoko-ukemi [Zijwaartse val]

Zenpō-kaiten [Voorwaartse koprol]

Mae-ukemi [Voorwaartse val]

ne waza

Keiko (Trainingsvormen)

Uchi-komi [Repetitieve drilltraining]

Randori [Vrije training]

osea komi waza

met 1 variatie

hon gesa gatame

kuzure gesa gatame

makura gesa gatame

ushiro gesa gatame

kata gatame

yoko shio gatame

kami shio gatame

tate shio gatame

combinaties in ne waza

omkeren [nogare kata]: 1 manier met uke in elleboog- en kniesteun

omkeren [nogare kata]: 1 manier als uke op de buik ligt

Hoe tel ik tot 10?

Ichi = 1

Ni = 2

San = 3

Shi of Yon = 4

Go = 5

Roku = 6

Shichi of Nana = 7

Hachi = 8

Kyu of ku = 9

Ju = 10