

Van oranje naar groen (3de kyu)

tachi waza

Shisei (Posities)

Shizen-hontai [Basis-natuurlijke lichaamshouding]

Migi-shizentai [Rechter natuurlijke lichaamshouding]

Hidari-shizentai [Linker natuurlijke lichaamshouding]

technieken

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

tani otoshi

tsuri komi goshi

harai goshi

ko uchi gari

okuri ashi harai

o soto guruma

o soto otoshi

koshi guruma

o tsuri goshi

ko tsuri goshi

keiko (trainingsvormen)

Tandoku-renshū [solo-training]

Nage-komi [Werptraining]

Randori [Vrije training]

Uchi-komi [Repetitieve drilltraining]

ukemi (valbreken)

Ushiro-ukemi (Kōhō-ukemi) [Achterwaartse val]

Yoko-ukemi (Sokuhō-ukemi) [Zijwaartse val]

Zenpō-kaiten (Mae-mawari-ukemi) [Voorwaartse koprol]

Mae-ukemi [Voorwaartse val]

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

ne waza

Keiko (Trainingsvormen)

Tatami-haite-shibori [In buiklig voorttrekken op armen]

Uchi-komi [Repetitieve drilltraining]

Randori [Vrije training]

osea komi waza

met 2 variaties en 1 bevrijding

hon gesa gatame

kuzure gesa gatame

makura gesa gatame

ushiro gesa gatame

kata gatame

yoko shio gatame

kami shio gatame

kuzure kami shio gatame

tate shio gatame

kansetsu waza

ude garami

ude hisigi juji gatame

ude hisigi ude gatame

shime waza

hadaka jime

kataha jime

okuri eri jime

nami juji jime

combinaties in ne waza

omkeren [nogare kata]: 2 manieren met uke in elleboog- en kniesteun

omkeren [nogare kata]: 2 manieren als uke op de buik ligt

combinaties in osea komi waza

verdedigen [hairi kata]: 1 manier met tori in buiklig

verdedigen [hairi kata]: 1 manier met tori in elleboog- en kniesteun

aanvallen [hairi kata]: 1 manier met uke op de rug

verdedigen [hairi kata]: 1 manier met tori op de rug