

1^e kyu – Bruin

Techniek

Nage waza

Worpen van 5^e, 4^e en 3^e kyu in drie vormen van beweging:

- Achterwaarts
- Voorwaarts
- Zijwaarts
- Draaibeweging

Werptechnieken

Te waza

- Sumi otoshi

Armworpen

- Hoek kantelen

Koshi waza

- Ushiro goshi
- Utsuri goshi

Heupworpen

- Achterwaartse heup
- Wisselen heup

Ashi waza

- Harai tsuri komi ashi
- O guruma

Beenworpen

- Klein buitenwaarts haken
- Groot rad

Sutemi waza

- Hane makikomi
- Tani otoshi
- Uki waza
- Ura nage
- Yoko gake
- Yoko guruma
- Yoko wakare

Offerworpen

- Vleugel oprollen
- Vallei kantelen
- Vlottende techniek
- Rug werpen
- Zijwaarts haken
- Zijwaarts rad
- Zijwaarts scheiden

Ne waza

Osae komi waza

Basisvorm en 3 variaties op elke houdgreep

Grondtechnieken

Houdgrepen

Shime waza

Basisvorm en 3 variaties op de verwurgingen van de 3^e en 2^e kyu

- Katate jime
- Ryote jime
- Sode guruma jime
- Tsukkomi jime

Verwurgingen

- Eén hand verwurging
- Beide handen verwurging
- Mouw rad verwurging
- Duwen verwurging

Sankaku jime

Driehoek verwurging

Kansetsu waza

Basisvorm en 3 variaties op de klemmen van de 3^e en 2^e kyu

Ude hishigi waki gatame

Ude hishigi hara gatame

Ude hishigi te gatame

Ude hishigi sankaku gatame

Ude hishigi ashi gatame

Klemtechnieken

Arm klem oksel controle

Arm klem buik controle

Arm klem hand controle

Arm klem driehoek controle

Arm klem been controle

Kata

Nage no kata

Te waza

Uki otoshi

Ippon seoi nage

Kata guruma

Werpen naar vorm

Armtechnieken

Vlottend kantelen

Eén zijde rug werpen

Schouder rad

Koshi waza

Uki goshi

Harai goshi

Tsuri komi goshi

Heuptechnieken

Vlottende heup

Vegen heup

Heffen trekken heup

Ashi waza

Okuri ashi barai

Sasae tsuri komi ashi

Ushi mata

Beentechnieken

Zenden voet vegen

Blokkeren heffen trekken voet

Binnenwaarts dij