

Examen blauwe band



O soto Gari



de ashi barai



hiza garuma



O uchi gari



ko uchi gari



o uchi barai



O Goshi



heup wiel



seoi nage



obi goshi



tsuri komi goshi



harai goshi



morote seoi nage



tai otoshi



tani otoshi



tomoe nage



11+
11+
sumi gaeshi

4 overnames en 4 combinaties van een worp



kesa Gatame



yoko shio gatame



kami shio gatame



tate shio gatame

Op 2 houdgrepen een variatie en een bevrijding



Tori rug
Uke tussen benen



Uke rug
Tori tussen benen



Tori bok
Ellebogen/Kniën

6 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame



ude garami



ude gatame



hiza gatame



waki gatame



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime



hadake jime



morote jime



sankaku onder



sankaku achter



sankaku zijwaarts