

Examen groene slip



O soto Gari



voet veeg



knie blok



O uchi gari



O Goshi



heup wiel



seoi nage



band heupworp



trekken tillende heup

2 overnames en 2 combinaties van een worp



kesa Gatame



yoko shio gatame



kami shio gatame



tate shio gatame



Tori rug
Uke tussen benen



Uke rug
Tori tussen benen

6 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame



ude garami



ude gatame



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime



hadake jime