

Examen blauwe slip



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

3 overnames en 3 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



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime



hadake jime



morote jime