

1e Kyu – Bruine band



Ukeme Waza – (Val breken)

Voorwaartse rol links en rechts voorwaartse val
Achterwaarts links en rechts Vrije val
Zijwaarts links en rechts

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)

O-soto-guruma

Uki-waza

Yoko-wakare

Yoko-guruma

tevens kennis van geel, oranje, groen en blauwe band

Ushiro-goshi

Ura-nage

Sumi-otoshi

Yoko-gake

Renraku-waza/Renzoku-waza

3 combinaties

Kaeshi-waza

3 overnames

KATAME-WAZA

Osae -waza (houdgrepen)

Kesa-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame.

Een variatie (kuzure) op bovenstaande technieken en ushiro-kesa-gatame

Maak op vijf van deze technieken één bevrijding

Shime-waza (verwurgingen of omstrengelingen)

Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime - van boven en van onder uitgevoerd.

Hadaka-jime - Okuri-eri-jime - kataha-jime

Katate-jime - Morote-jime - Tsukomi-jime

Drie Sankanku- jime technieken

Kansetsu-waza (armklemmen)

Juji-gatame - Ude garami - Ude-gatame - Hara-gatame - Waki-gatame - Hiza-gatame - Ashi-gatame

Situationeel ne-waza

10 kanteltechnieken