

Exameneisen 1^e kyu bruine band

Werptechnieken	Houdgrepen	Kantel- / passeertechnieken
o-soto-gari	kesa-gatame	2 keer vanuit uke buik
de-ashi barai	kuzure-kesa-gatame	4 keer vanuit uke bok
o-uchi-gari	kata-gatame	2 keer vanuit tori bok
hiza-guruma	tate-shiho-gatame	2 keer vanuit tori rug, uke valt aan
sasae-tsuri-komi-ashi	mune-gatame	2 keer vanuit uke rug, tori valt aan
okuri-ashi-barai	yoko-shiho-gatame	Eindigen met houdgreep / verwuring / armklem.
ko-uchi-gari	kami-shiho-gatame	
o-goshi	ushiro-gesa-gatame	
harai-goshi	sankaku-gatame	
tsuri-komi-goshi	Vanuit drie houdgrepen van uke een bevrijding door tori.	
uchi-mata	Twee houdgrepen combineren met armklem of verwuring.	
ippon-seoi-nage		
	Verwuringen	
morote-seoi-nage	5 verschillende verwuringen met de handen	
tai-otoshi	3 verschillende sankaku's	
tomoe-nage	Verwuringen vanuit alle 5 posities.	
yoko-tomoe-nage		
	Armklemmen	
tani-otoshi	5 verschillende gestrekte armklemmen	
3 combinaties	3 verschillende gebogen armklemmen	
3 overnames		
2 hikomi's		
	Armklemmen vanuit alle 5 posities.	
Alle worpen rechts en links in beweging, waarbij gelet wordt op: voorbereiding, balans en werpen.	Bij de grondtechnieken wordt gelet op de controle tijdens de uitvoering van de techniek en de bijpassende eindcontrole.	

1^{ste} & 2^{de} serie nage no kate of 50 wedstrijdpunten