

STAAND WERK		GRONDWERK
<b>5<sup>e</sup> KYU/GELE BAND</b>		
<p><b>NAGE WAZA/ WOPPEN</b> O-soto-gari (pootje haken) De-ashi-barai (voetveeg) Hiza-guruma (kniewiel) Goshi-guruma (hand om het hoofd) Ippon-seoi-nage (spierbal onder de oksel)</p>	<p><b>OSAE WAZA/ HOUDGREPEN</b> Hon-kesa-gatame (basishoudgreep) Kuzure-kesa-gatame (variatie op basishoudgreep) Ushiro-kesa-gatame (omgekeerde basishoudgreep) Kata-gatame (zijdellingse houdgreep)</p>	
<p><b>UKEMI WAZA/ VALBREKEN</b> Mae ukemi (valbreken voorover) Ushiro ukemi (valbreken achterover) Yoko ukemi migi (rechts zijwaarts) Yogo ukemi hidari (links zijwaarts)</p>		
<b>4<sup>e</sup> KYU/ORANJE BAND als bovengenoemde eisen plus:</b>		
<p><b>NAGE WAZA/ WOPPEN</b> O-uchi-gari (pootje haken binnenkant) Ko-uchi-gari (voetveeg binnenkant) Tsuru-komi-goshi (heupworp) Harai-goshi (heupworp, been opzwaaien)</p>	<p><b>OSAE WAZA/ HOUDGREPEN</b> Yoko-shiho-gatame (houdgreep aan de zijkant) Kami-shiho-gatame (houdgreep a/d achterkant) Tate-shiho-gatame (houdgreep bovenop)</p>	
<p><b>UKEMI WAZA/ VALBREKEN</b> Mae otoshi ukemi (vrije val naar voren)</p>	<p><b>UDE KANSETSU WAZA/ ARMKLEMMEN</b> Ude-hishigi-juji-gatame (overstrekken) Ude-garami (gevlochten) Ude-gatame (op de arm, hand tussen hoofd en schouder)</p>	
	<p><b>SHIME WAZA/ VERWURGINGEN</b> Kata-juji-jime (duim in revers) Nami-juji-jime (normaal gekruist) Gyaku-juji-jime (omgekeerd gekruist)</p>	
<b>3<sup>e</sup> KYU/GROENE BAND als bovengenoemde eisen plus:</b>		
<p><b>NAGE WAZA/ WOPPEN</b> Ko-soto-gari (kleine buitenwaartse beenhaak) Okuri-ashi-barai (één paar benen vegen) Sasae-tsuru-komi-ashi (beenstut)</p>	<p><b>UDE KANSETSU WAZA/ ARMKLEMMEN</b> Hiza-gatame (knie op arm) Hara-gatame (arm tegen buik) Waki-gatame (arm onder oksel)</p>	
	<p><b>SHIME WAZA/ VERWURGINGEN</b> Hadaka-jime ('naakte' verwurging van achteren) Okuri-eri-jime (beide revers, gekruist van achteren) Kata-ha-jime (vleugellam van achteren)</p>	
<b>2<sup>e</sup> KYU/BLAUWE BAND als bovengenoemde eisen plus:</b>		
<p><b>NAGE WAZA/ WOPPEN</b> Tai-otoshi (armworp met been erbuiten) Uchi-mata (been a/d binnenkant opzwaaien) Tomoe-nage (offerworp, voet op de knoop van de band)</p>	<p><b>SHIME WAZA/ VERWURGINGEN</b> Kata-te-jime (één hand op de rug, van achteren) Tsu-komi-jime (hand aan kraag + knokkels op keel, van boven) Morote-jime (handen in kraag, verwurging met knokkels, van achteren)</p>	
<b>1<sup>e</sup> KYU/BRUINE BAND als bovengenoemde eisen plus:</b>		
<p>Yoko-otoshi (offerworp zij) Hikikomi waza (offerworp + vervolg naar de grond)</p>	<p>Eén serie van een kata naar keuze Overnames+combinatietechnieken (Ren-soku-waza/ren-raku-waza)</p>	<p>Sangaku waza (verwurging) Alle technieken uit meer richtingen en met variaties</p>

NB: Alle technieken moeten uit beweging kunnen worden uitgevoerd (Yaku-soku-geiko).  
De grondtechnieken worden overwegend getoond vanuit kanteltechnieken.  
Vanaf oranje band is kennis van de Japanse nomenclatuur vereist.