


Naam					
Gordel				WIT	
Leerstof WIT - GEEL					

Houdgrepen



1. Kesa Gatame

Worpen



1. O Soto Gari



2. Kuzure Kesa Gatame



2. Uki Goshi



3. Yoko Shiho Gatame



3. Koshi Guruma



4. Kami shiho Gatame



4. O Uchi Gari



5. Tate Shiho Gatame

Valbreken

1. Zempo Kaitem (Voorwaards)
2. Yoko Ukemi (zijwaards)
3. Ushiro Ukemi (achterwaards)
4. Mae Ukemi (plankval)