

Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none"> • Omkeertechnieken & afwerkingen op de grond <ul style="list-style-type: none"> ○ Juji-gatame ○ Sankaku-jime ○ Polsklem ○ Via schouderklem op buik brengen ○ Long 1 op buik brengen ○ Via elleboogklem op buik brengen ○ Via elleboogklem op de knie op buik brengen • Technieken moeten gedemonstreerd worden na een verdediging met worp. • Partner moet zoveel mogelijk op de buik terecht komen. • Mauw + kraag • Mauw + wurging 	<ul style="list-style-type: none"> • Opleidingsgrepen <ul style="list-style-type: none"> ○ Verplichten recht te staan tegen muur ○ Verplichten recht te staan vanop de grond (polsklem) ○ Eendepoot ○ Verplichten op te staan (TW17) • Polsgrepen recht op recht <ul style="list-style-type: none"> ○ Ni-kyo (4X) ○ Kote-gaeshi • Dubbele polsgreep <ul style="list-style-type: none"> ○ Kote-gaeshi ○ Ude-garame ○ Irimi-nage
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none"> • Polsgrepen gekruist (7) • Polsgrepen achter (7) • Mouwgreep achter 	<ul style="list-style-type: none"> • Wurgingen <ul style="list-style-type: none"> ○ Nami-/ kata / gyaku juji-jime ○ Morote-jime ○ Okuri-Eri-jime ○ Hadaka-jime ○ Kataha-jime • Klemmen op de grond <ul style="list-style-type: none"> ○ Ude-garame (2) ○ Ude-gatame (2) ○ Juji-gatame vanuit verschillende posities

Examen groene gordel

- Volledig programma wit + logische atemis.
- Volledig programma geel, aandacht voor de standen, afwerking op de grond.
- Volledig programma oranje met afwerkingen op de grond.
- Nagare-no-kata
- Volledig programma groen.