

KÄSIHEITOT (Tewaza)



Ippon-seoi-nage



Moro-te-seoi-nage



Eri-seoi-nage

UHRAUTUMISHEITOT (Sutemiwaza)



Tani-otoshi

LONKKAHEITOT (Koshiwaza)



O-goshi



Koshi-guruma



Uki-goshi



Harai-Goshi



Sode-tsuri-komi-goshi

JALKAHEITOT (Ashiwaza)



O-soto-gari



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ko-uchi-gari



De-ashi-barai



Sasae-sturi-komi-ashi

MATTOTEKNIIKAT (katame-waza)



Hon-kesa-gatame



Kuzure-kesa-gatame



Makura-kesa-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame

Oranssi (4. Kyu)

- Uchikomi ja heittoharjoittelut. Heitot liikkeestä, heittämisen sujuvuus alkaa näkyä. Hidariheittoja (osa tekniikoista myös vasemmalta puolelta)
 -Vaadituista sidonnoista kuzure -muoto ja sidonnoista poistulot. Kääntö istualtaan. Hyökkäys jalkojen välistä sidontaan. Jatko pystyjudoosta mattojudoon