

2° Kyu - 1° streepje Blauwe gordel
Jonger dan 13 jaar 70 lessen - Ouder dan 13 jaar 40 lessen

1. Ukemi en Kata

Migi - Hidari Yoko Ukemi-Zempo-kaiten
Ushiro-Ukemi
Nage No Kata : 2 de groep Koshi Waza : Uki Gochi - Harai Gochi - Tsuru Komi Gochi
Nage No Kata : 2 de groep alleen rechts uitvoeren
Traingsvormen : Tandoku Renshu - trainen met ingebeelde partner
Uchi-Komi - opeenvolgende aanvallen met partner
Yaku Soku Geiko - oefenen technieken soepel werken, balansverstoring, afwerking verzorgen

2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Uchi Mata
Ko Uchi Gari
Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep
Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing en schakelen

binnen dijworp
kleine binnewaartse beenveeg

3. Osaе-waza (houdgreeptechnieken)

Uitvoeren houdgrepen Yaku-Soku-Geiko, schakelen, bevrijdingen

Shime-Waza - Wurgingen

Juji-Jime groep: Nami - Gyaku - Kata
Nami-Juji-Jime
Gyaku-Juji-Jime
Kata-Juji-jime

gekruste wurgingen
gewoon gekruiste wurging
omgekeerde gekruiste wurging
tegengestelde gekruiste wurging

Kansetsu-Waza - Klemmen

Ude-Garami
klemtechniek op opgerolde arm

Ne-waza (grondtechnieken)

Verdediging: Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 1 vormen
Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 1 vormen
Aanval: 2 kanteltechnieken Uke op vierpunten
2 Inkomtechnieken: Uke op rug Tori aan de voeten

5. Houdingen en verplaatsingen

Ayumi-Achi
Tsugi-Ashi

voeten kruisen elkaar (al glijdend)
voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)

6. Woordenschat

Uchi-Komi
Randori
Ne-Waza

opeenvolgende aanvallen zonder worp
oefengevecht, resultaat heeft geen belang
alle grondtechnieken