

Gele band	Oranje band	Groene band	Blauwe band	Bruine band
Tachi-Waza				
o-uchi-gari	hiza-guruma	o-soto-gari	sasae-tsuri-komi-ashi	ko-uchi-barai
de-ashi-barai	ko-uchi-gari	morote-seoi-nage	okuri-ashi-barai	o-uchi-barai
kubi-nage	ko-soto-gake	harai-goshi	uchi-mata	harai-tsuri-komi-ashi
o-goshi	tai-otoshi		tsuri-komi-goshi	sode-tsuri-komi-goshi
ippon-seoi-nage				kata-guruma
	1 combinatie o-soto-gari vervolg met o-uchi-gari	3 combinaties	4 combinaties	5 combinaties
overname op kubi-nage d.m.v. tani otoshi		3 overnames	4 overnames	5 overnames
overname op o-soto-gari d.m.v. o-soto-gaeshi				3 worpen vanuit 4 verschillende richtingen kunnen werpen
Ne-Waza				
kesa-gatame	tate-shiho-gatame	rondje houdgrepen		
kami-shiho-gatame	kata-gatame	2 bevrijdingen uit houdgreep	uit iedere houdgreep 1 bevrijding	
yoko-shiho-gatame				
Kantelen (minimaal)				
uke bok 2x	tori rug 2x	uke rug 2x passeertechnieken	tori bok 2x	uke buik 2x
		11+ op 1 van de situaties moet minimaal 1 armklem of verwurging volgen	11+ op 3 van de situaties moet minimaal 1 armklem of verwurging volgen	11+ op iedere situatie moet minimaal 1 armklem of verwurging volgen
11+				
tani-otoshi ushiro-goshi	hikomi-gaeshi	tomoe-nage o-soto-maki-komi	ko-uchi-maki-komi yoko-tomoe-nage 3 hikomi's	schouderworp op 2 knieën
ude-hishigi-juji-gatame	ude-garami	ude-hishigi-ude-gatame	ude-hishigi-waki-gatame	ude-hishigi-hiza-gatame
hadaka-jime	nami-juji-jime kata-juji-jime	okuri-eri-jime tsu-komi-jime	kata-te-jime sankaku-jime gyaku-juji-jime	morote-jime kataha-jime sankaku 3x