



Normaal programma (vanaf ± 13 jaar)

Graad	Voorwaarden	Nage Waza	Katame Waza	Allerlei
5e kyu	Minimum 20 lessen	<ul style="list-style-type: none"> O Soto Gari O Goshi Koshi Guruma 	<ul style="list-style-type: none"> Hon Kesa Gatame Kuzure Kesa Gatame Kata Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> Groeten Gordel knopen Valbreken <ul style="list-style-type: none"> o zijwaarts o achterwaarts o schouderrol (1 zijde)
4e kyu	+ 4 maanden + min. 25 lessen Sinds vorige verhoging	<ul style="list-style-type: none"> Ko Uchi Gari O Uchi Gari Hiza Guruma Sasae Tsuru Komi Ashi 	<ul style="list-style-type: none"> Ushiro Kesa Gatame Makura Kesa Gatame + 1 variatie op elk van deze eerste 5 	<ul style="list-style-type: none"> Omkeerbewegingen (2 naar keuze) Uitschakelen van de benen (2 naar keuze) schouderrol links en rechts
3e kyu	+ 5 maanden + min. 50 lessen Sinds vorige verhoging	<ul style="list-style-type: none"> Ippon Seio Nage Morote Seio Nage Ko Soto Gari De Ashi Barai Uki Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> Kami Shiho Gatame Kuzure Kami Shiho Gatame Tate shiho gatame Yoko Shiho Gatame (alles met 1 variatie) 	<ul style="list-style-type: none"> Bevrijding uit Kesa Gatame Omkeerbewegingen uit alle posities Worpcombinaties (2 naar keuze) Houding en verplaatsing
2e kyu	Min. 13 jaar + 60 lessen Sinds vorige verhoging	<ul style="list-style-type: none"> Okuri Ashi Barai Tai Otoshi Harai Goshi Uchi Mata Tsuru Komi Goshi Tani Otoshi Morote Gari Tomoe Nage 	<ul style="list-style-type: none"> Nami Juji Jime (2) Gyaku Juji Jime (2) Kata Juji Jime (2) Hadaka Juji Jime (2) Okuri Eri Jime (2) Juji Gatame (2) Ude Garami (2) Ude Gatame (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Nage No Kata (1e reeks Te Waza) Go No Sen Tegenworpen en overnamen Worpcombinaties (4 naar keuze) ! Alle worpen in verplaatsing!
1e kyu	Min. 15 jaar + 70 lessen Sinds vorige verhoging	<ul style="list-style-type: none"> Hane Goshi Ashi Guruma Ko Soto Gake Yoko Otoshi Tsuru Goshi (O en ko) 	<ul style="list-style-type: none"> Kataha Jime (2) Sankaku Jime (2) Hiza Gatame (2) Waki Gatame (2) Ryote Jime (2) Tsukomi Jime (2) 	<ul style="list-style-type: none"> Nage No Kata (2e reeks Koshi Waza) Tegenworpen en overnames op alle klassieke worpen