SININE VÖÖ / 2.Kyu (NI-KYU)

I UKEMI-WAZA

II NAGE-WAZA

1. SUMI-GAESHI
2. TANI-OTOSHI
3. HANE-MAKI-KOMI
4. SUKUI-NAGE
5. UTSURI-GOSHI
6. O-GURUMA
7. SOTO-MAKI-KOMI
8. UKI-OTOSHI

III KATAME-WAZA

1. KANSETSU-WAZA
   a) HIZA-GATAME
   b) HARA-GATAME
   c) ASHI-GATAME
2. JIME-WAZA
   a) TSOKKOMI-JIME
   b) SANKAKU-JIME
   c) RYOTE-JIME

IV RENRAKU-WAZA

V KAESHI-WAZA

VI TOKUI-WAZA

VII KOHTUNIKUTÖÖ

- ü Omama ettekujutust kohtunikutööst. Kohtunik klubi tasandil (E-litsents)