

Ashi waza- been worpen		Koshi waza heupworpen	
O soto gari	Kikker sprong	O goshi	Dikke billen worp
De ashi barai	Voet veegje	Kubi nage	Nek worp/ vriendjes worp
Hiza garuma	Knietje blok	Tsuri goshi	Boeven worp
Ko soto gake	Botsing/ knal worp	Koshi guruma	Vleugeltjes worp
O uchi gari	Binnenwaartse haak groot	Harai goshi	Buitenwaarts opzwaai been
Ko uchi gari	Binnenwaartse haak klein	Hane goshi	Lepelen
Okuri de ashi barai	Bananen split	Ushiro goshi	Zwaai worp
O soto guruma		Tsuri komi gosh	Schoorteen worp
O soto o toshi		Utsuri gosh	Wisselaar
Ko soto gari		Uchi mata	Kruisjes worp
Sasae tsuri komi ashi		Uki goshi	Halve heup worp
Harai tsuri komi ashi		O guruma	Karate worp
Soto gake		Yama arashi	
Ko uchi maki komi			
Ashi garuma			
Seo nage- schouder worpen		Osae waza - houdgrepen	
Ippon seo nage	Spierballenworp/ popye worp	Kesa gatame	Chill houdgreep
Morote seo nage	Kippen worp	Kata gatame	Spook houdgreep
Kata garuma	Vlieg worp	Kami shiho gatame	Supermuis houdgreep
Seo otoshi		Kuzure kami shiho gatame	
Hidari ippon seo nage		Gyaku kesa gatame	
		Yoko shiho gatame	Superboot houdgreep
		Mune gatame	Boot houdgreep
		Tate shiho gatame	Paarden houdgreep
		Kuzure kesa gatame	
		Kata osae gatame	
		Kami sankaku gatame	