



Kast: O-Soto-Otoshi O-Uchi-Gari De-Ashi-Harai
Uki-Goshi

Fasthållningar: Mune-Gatame Kuzure-Kesa-Gatame



Kast: O-Goshi Ko-Uchi-Gari Hiza-Guruma
Morote-Seoi-Nage Ippon-Seoi-Nage

Fasthållningar: Tate-Shiho-Gatame Kami-Shiho-Gatame



Kast: Ko-Soto-Gari Ko-Soto-Gake Eri-Seoi-Nage
Tsurigoshi Kubi-Nage * Koshi-Guruma *

Fasthållningar: Ushiro-Kesa-Gatame Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



Kast: O-Soto-Gari Tsurikomi-Goshi Tai-Otoshi
Uchi-Mata (höftvariant) Harai-Goshi Kuchiki-Taoshi *

Fasthållningar: Yoko-Shiho-Gatame * Kesa-Gatame *

Halslås - 14 år: Gyaku-Juji-Jime Nami-Juji-Jime Kata-Juji-Jime

Armlås - 14 år: Ude-Garami Juji-Gatame



Kast: Okuri-Ashi-Harai Sasae-Tsurikomi-Ashi Sode-Taurikomi-Goshi
Seoi-Otoshi Uki-Waza Kibisu-Gaeshi *

Fasthållningar: Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Halslås - 14 år: Hadaka-Jime Okuri-Eri-Jime

Armlås - 14 år: Ude-Gatame



Kast: Harai-Tsurikomi-Ashi Tani-Otoshi Sumi-Gaeshi
Tomoe-Nage Morote-Gari Hane-Goshi

Fasthållningar: Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

Halslås - 14 år: Kata-Ha-Jime Ryote-Jime

Armlås - 14 år: Kesa-Garami Ashi-Gatame



Kast: O-Guruma Ashi-Guruma Yoko-Tomoe-Nage
Yoko-Sumi-Gaesehi Yoko-Otoshi Ushiro-Goshi
Ko-Uchi-Makikomi

Fasthållningar: Makura-Kesa-Gatame * Sankaku-Gatame *

Halslås - 14 år: Kata-Te-Jime Sankaku-Jime

Armlås - 14 år: Hara-Gatame Waki-Gatame



Kast: Uchi-Mata (benvariant) Tsubame-Gaeshi Yoko-Guruma
Yoko-Gake Soto-Makikomi Uchi-Makikomi
Harai-Makikomi

Fasthållningar: Kata-Gatame Uki-Gatame

Halslås - 14 år: Sode-Guruma-Jime Tsukomi-Jime

Armlås - 14 år: Kannuki-Gatame Hiza-Gatame



Kast: Hane-Makikomi Utsuri-Goshi O-Soto-Guruma
Uki-Otoshi Ura-Nage Sumi-Otoshi
Yoko-Wakare Kata-Guruma



Kast: Daki-Wakare Tama-Guruma Kani-Basami
Tawara-Gaeshi Daki-Age Obi-Otoshi
Obi-Tori-Gaeshi Sukui-Nage