

| Soort        | Catagorie   | 1e dan               | 1e kyu                    | 2e kyu           | 3e kyu           | 4e kyu           | 5e kyu                     |               |
|--------------|-------------|----------------------|---------------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------|---------------|
| Tachi-waza   | Goshi-waza  | O-goshi              | 4 richtingen              | 4 richtingen     | achteruit lopend | achteruit lopend | uit stilstand              |               |
|              |             | Koshi-guruma [1]     | 4 richtingen              | vooruitlopend    | achteruit lopend | uit stilstand    |                            |               |
|              |             | Uchi-mata            | verschillende vormen      | cirkel beweging  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Tsuri-goshi          | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Uki-goshi            | 4 richtingen              | vooruit lopend   | achteruit lopend |                  |                            |               |
|              |             | Tsurikomi-goshi      | vooruit lopend            | achteruit lopend | uit stilstand    |                  |                            |               |
|              |             | Hane-goshi           | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Harai-goshi          | vooruit lopend            | achteruit lopend | uit stilstand    |                  |                            |               |
|              |             | Ushiro-goshi         | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Utsuri-goshi         | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              | Te-waza     | Kubi-nage [2]        | 4 richtingen              | vooruit lopend   |                  |                  |                            |               |
|              |             | Tai-otoshi           | 4 richtingen              | vooruit lopend   | achteruit lopend | uit stilstand    |                            |               |
|              |             | Morote-seoi-nage     | 4 richtingen              | vooruit lopend   | achteruit lopend | uit stilstand    |                            |               |
|              |             | Ippon-seoi-nage      | 4 variaties               | 2 variaties      | voortuit lopend  | achteruit lopend | uit stilstand, been buiten |               |
|              |             | Uki-otoshi           | variatie (Sumi-otoshi)    | in beweging      |                  |                  |                            |               |
|              |             | Sukui-nage           | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              | Ashi-waza   | Kata-guruma          | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | De-ashi-barai        | in beweging               | vooruit lopend   | achteruit lopend | achteruit lopend | uit stilstand, magneetworp |               |
|              |             | Okuri-ashi-barai     | cirkel beweging           | zijwaarts        |                  |                  |                            |               |
|              |             | O-uchi-barai         | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Ko-uchi-barai        | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | O-soto-gari          | verschillende Kumi-kata   | 4 richtingen     | vooruit lopend   | achteruit lopend | achteruit lopend           | uit stilstand |
|              |             | O-uchi-gari          | vooruit lopend            | cirkel beweging  | achteruit lopend | achteruit lopend | uit stilstand              |               |
|              |             | Ko-uchi-gari         | vooruit lopend            | cirkel beweging  | achteruit lopend | achteruit lopend |                            |               |
|              |             | Hiza-guruma          | cirkel beweging           | achteruit lopend | achteruit lopend | uit stilstand    |                            |               |
|              |             | Sasae-tsurikomi-ashi | rechts met linkse pakking | achteruit lopend | achteruit lopend |                  |                            |               |
|              | Sutemi-waza | Ko-soto-gake         | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Tomoe-nage [3]       | in beweging               | in beweging      |                  |                  |                            |               |
|              |             | Sumi-geishi [4]      | yoko vorm                 | yoko vorm        | in beweging      | in beweging      |                            |               |
|              |             | Ura-nage [5]         | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Yoko-tomoe-nage [6]  | zijwaarts                 | in beweging      |                  |                  |                            |               |
|              |             | Yoko-gake [7]        | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
|              |             | Yoko-guruma [8]      | in beweging               |                  |                  |                  |                            |               |
| Uki-waza [9] |             | in beweging          | in beweging               | in beweging      |                  |                  |                            |               |
| Tani-otoshi  |             | vooruit lopend       | vooruit lopend            | vooruit lopend   | vooruit lopend   |                  |                            |               |

| Soort                  | Catagorie            | 1e dan                       | 1e kyu                          | 2e kyu  | 3e kyu                                 | 4e kyu                               | 5e kyu                  |
|------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------|
| Situatoneel tachi-waza |                      | Yaku-soku-geiko              | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        | Hykomi-waza          | 1x                           | Kata-guruma vorm                | naar voor sturen en hoofd tussen benen van achteren | vastzetten arm scheppen en Sumi-geishi | vast zetten arm scheppen en omsturen | omsturen hand in de nek |
|                        | Renraku/Renzoku-waza | 3x                           | O-soto>Satsae-tsuru             | Tai-otoshi>(K)O-uchi                                | Hiza>O-soto                            | O-uchi>Ko-uchi                       | O-soto>O-uchi           |
|                        | Geishi-waza          | 3x                           | Tai-otoshi>ko-soto-gake         | Koshi-guruma>Uki-goshi                              | O-soto>O-soto                          | Hiza>O-soto                          | O-soto>De-ashi          |
| Ne-waza                | Gatame-waza          | Kesa-gatame                  | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        |                      | Yoko-shio-gatame             | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        |                      | Tate-shio-gatame             | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        |                      | Kami-shio-gatame             | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        |                      | 3 variaties per houdgreep    | 12x                             | 9x  | 6x                                     | 3x                                   |                         |
|                        |                      | 3 bevrijdingen per hougreep  | 12x                             | 9x  | 6x                                     | 3x                                   |                         |
|                        | Ude-gatame-waza      | Ude-garami [10]              | Kami-shio                       | Kesa  | Tori rugligging                        | Yoko-shio                            |                         |
|                        |                      | Ude-hishigi-juji-gatame [11] | Tori rugligging                 | Uke bok achteruit                                   | Uke bok vooruit                        | vanuit worp                          | basis                   |
|                        |                      | Ude-hishigi-ude-gatame [12]  | Tori rugligging                 | basis   |  |                                      |                         |
|                        |                      | Ude-hishigi-hiza-gatame [13] | Tori rugligging voet onder buik | Tori rugligging voet op heup                        | Tori rugligging voeten op schouders    | basis                                |                         |
|                        |                      | Ude-hishigi-waki-gatame [14] | arm naar beneden                | arm naar boven                                      |  |                                      |                         |
|                        |                      | Ude-hishigi-hara-gatame [15] | Uke bok                         | basis   |  |                                      |                         |
|                        | Ashi-gatame-waza     | Ashi-garami [16]             | Kata vorm                       |   |  |                                      |                         |
|                        | Jime-waza            | Kata-juji-jime [17]          | Tori-rugligging                 | Tori rugligging                                     | Tate-shio                              | basis                                | basis                   |
|                        |                      | Nami-juji-jime [18]          | Tori-rugligging                 | Tate-shio   | basis                                  |                                      |                         |
|                        |                      | Gyaku-juji-jime [19]         | Tori-rugligging                 | Tori rugligging                                     | Tate-shio                              | basis                                |                         |
|                        |                      | Hadake-jime [20]             | staande                         | basis   | basis                                  |                                      |                         |
|                        |                      | Ukuri-eri-jime [21]          | Uke buik                        | Uke bok   | basis                                  | basis                                |                         |
|                        |                      | Kataha-jime [22]             | Uke buik                        | Uke bok   | Basis                                  |                                      |                         |
|                        |                      | Katate-jime [23]             | Kezure-kami                     | Kesa  |  |                                      |                         |
| Morote-jime [24]       |                      | bervijding Kami-shio         | Uke buikligging                 | Tori rug wijsvinger binnen                          | Tori rugligging pink binnen            |                                      |                         |
| Sankaku-jime 3x [25]   |                      | bevrijding Yoko-shio         | Uke bok                         | Uke buik  |  |                                      |                         |
| Tsukomi-jime [26]      |                      | Tori rugligging              |                                 |   |  |                                      |                         |
| Situatoneel ne-waza    |                      | Yaku-soku-geiko              | x                               | x   | x                                      | x                                    | x                       |
|                        | Uke rugligging       | 2x                           | been scheppen                   | knie plat duwen                                     |  |                                      |                         |
|                        | Uke bokzit           | 2x                           | arm scheppen Sumi-geishi        | arm scheppen omsturen                               | been over nek                          | buldozer met uitgestrekt been        | buldozer                |
|                        | Uke buikligging      | 2x                           | been plat duwen                 | pannekoek   | voet in nek                            | voet in rug                          | arm scheppen            |
|                        | Tori bokzit          | 2x                           | shep aanval > links             | shep aanval > rechts                                |  |                                      |                         |
|                        | Tori rugligging      | 2x                           | arm doorsturen                  | elleboog weg duwen                                  | knie eronderin                         |                                      |                         |

| Soort      | Catagorie | 1e dan            | 1e kyu | 2e kyu | 3e kyu | 4e kyu | 5e kyu |
|------------|-----------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ukemi-waza | Vallen    | Voorwaartse val   | x      | x      | x      |        |        |
|            |           | Achterwaartse val | x      | x      | x      | x      | x      |
|            |           | Kata-val [27]     | x      | x      |        |        |        |
|            | Rollen    | Voorwaartse rol   | x      | x      | x      | x      | x      |
|            |           | Achterwaartse rol | x      | x      | x      | x      | x      |
|            |           | Zijwaartse rol    | x      | x      | x      | x      |        |
|            |           | Dikke mannen rol  | x      | x      | x      |        |        |

[1] +12 jaar  
[2] +12 jaar  
[3] +12 jaar  
[4] +12 jaar  
[5] +12 jaar  
[6] +12 jaar  
[7] +12 jaar  
[8] +12 jaar  
[9] +12 jaar  
[10] +12 jaar  
[11] +12 jaar  
[12] +12 jaar  
[13] +12 jaar  
[14] +12 jaar  
[15] +12 jaar  
[16] +12 jaar  
[17] +12 jaar  
[18] +12 jaar  
[19] +12 jaar  
[20] +12 jaar  
[21] +12 jaar  
[22] +12 jaar  
[23] +12 jaar  
[24] +12 jaar  
[25] +12 jaar  
[26] +12 jaar  
[27] +12 jaar