

KYU	P	Aanval	Technieken
ZESDE KYU (Min. één maand na start)	Statische uitvoering		ushiro ukemi
			achterwaartse val
			ushiro ukemi
			met doorrollen
			yoko ukemi
			zijwaartse val
			mae ukemi
			voorwaartse val
			mae ukemi
			met doorrollen
			shikko
			op knieën lopen
		SW	aihanmi
			ikkyo
		TW	aihanmi
			ikkyo
		TW	aihanmi
			nikkyo
		TW	aihanmi
			sankyo
VIJFDE KYU (Min. vier maanden na zesde kyu)	Statische uitvoering		kotegaeshi
			iriminage
			shihonage
			udekimenage
		TW	katatedori
			kokyu nage
		TW	katatedori
			sumi otoshi
		TW	katatedori
			tenchinage
		SW	katatedori
			ikkyo
		SW	katatedori
			nikkyo
		HW	katatedori
			shihonage
		TW	katatedori
			ikkyo
		TW	katatedori
			nikkyo
VIERDE KYU (Min. 6 maanden na vijfde kyu)	Statische uitvoering		sankyo
			shihonage
			udekimenage
			sokumen iriminage
			sotokaiten-nage
			uchikaitennage
		TW	katatedori
			ikkyo
		TW	katatedori
			nikkyo
		TW	katatedori
			sankyo
		TW	katatedori
			kotegaeshi
		TW	katatedori
			iriminage
		TW	katatedori
			shihonage
		TW	katatedori
			udekimenage
VIERDE KYU (Min. één jaar na derde kyu)	Dynamische uitvoering	SW	yokomenuchi
			ikkyo
		SW	yokomenuchi
			nikkyo
		SW	yokomenuchi
			sankyo
		SW	aihanmi
			iriminage
		SW	katatedori
			iriminage
		SW	katatedori
			kotegaeshi
		HW	yokomenuchi
			iriminage
		HW	yokomenuchi
			shihonage
		TW	yokomenuchi
			ikkyo
		TW	yokomenuchi
			nikkyo
DERDE KYU (Min. zes maanden na vierde kyu)	Dynamische uitvoering	TW	yokomenuchi
			sankyo
		TW	yokomenuchi
			nikkyo
		TW	yokomenuchi
			sankyo
		TW	yokomenuchi
			kotegaeshi
		TW	yokomenuchi
			iriminage
		TW	yokomenuchi
			shihonage
		TW	yokomenuchi
			udekimenage
		TW	yokomenuchi
			ikkyo
		TW	ushiro ryotedori
			nikkyo
		TW	ushiro ryotedori
			sankyo
TWEDE KYU (Min. één jaar na tweede kyu)	Dynamische uitvoering	TW	ushiro ryotedori
			kotegaeshi
		TW	ushiro ryotedori
			iriminage
		TW	ushiro ryotedori
			shihonage
		TW	ushiro ryotedori
			udekimenage
		SW	yokomenuchi
			gokyo
		SW	shomenuchi
			iriminage
		SW	shomenuchi
			kotegaeshi
		HW	shomenuchi
			ikkyo
		HW	ryotedori
			shihonage
		TW	jodantsuki
			ikkyo-nikkyo-sankyo
EERSTE KYU (min. Één jaar na eerste kyu)	Dynamische uitvoering	TW	jodantsuki
			kotegaeshi
		TW	jodantsuki
			iriminage
		TW	jodantsuki
			shihonage
		TW	jodantsuki
			udekimenage
		TW	jodantsuki
			sumi otoshi
		TW	jodantsuki
			hijikime osae
		TW	ryotedori
			ikkyo-nikkyo-sankyo
		TW	ryotedori
			kotegaeshi
		TW	ryotedori
			iriminage
		TW	ryotedori
			shihonage
EERSTE KYU (min. één jaar na eerste kyu)	Dynamische uitvoering	TW	ryotedori
			udekimenage
		TW	ryotedori
			tenchinage
		TW	ushiro ryokatadori
			ikkyo-nikkyo
		SW	aihanmi
			ikkyo-nikkyo-sankyo
		SW	yokomenuchi
			kotegaeshi
		HW	shomenuchi
			nikkyo
		HW	yokomenuchi
			iriminage
		TW	chudantsuki
			ikkyo-nikkyo-sankyo
		TW	chudantsuki
			kotegaeshi
		TW	chudantsuki
			iriminage
EERSTE KYU (min. één jaar na eerste kyu)	Dynamische uitvoering	TW	chudantsuki
			shihonage
		TW	chudantsuki
			udekimenage
		TW	chudantsuki
			sumi otoshi
		TW	katadori menuchi
			ikkyo-nikkyo
		TW	katadori menuchi
			sankyo
		TW	katadori menuchi
			kotegaeshi
		TW	katadori menuchi
			iriminage
		TW	katadori menuchi
			shihonage