Технічний розділ на 5 КЮ.

Ритуал привітання «Ritsu (Tachi) -rei» і «Za-rei»

1. NAGE-WAZA

Kuzushi, Tsukuri, Kake - Порушення балансу - вхід в прийом - виконання кидка - Кидок на вибір в обидві сторони. Виконується під команди.

Te-waza - Техніки кидків за допомогою рук.
1.Seoi-nage - Кидок через спину зі стійки.
2. Tai-otoshi - Передня підніжка.

Koshi-waza - Техніка кидків через стегно.
1.O-goshi - Класичний кидок через стегно з захватом за пояс.
2. Harai goshi - Кидок підхватом під дві ноги.

Техніки кидків за допомогою ніг.
1. O-uchi-gari – Зачеп.
2. Okuri-ashi-harai - Підсічка в темп кроків під дві ноги.

2. KATAME-WAZA

Osaekomi-waza - Техніка утримань
(Демонструється утримання справа і зліва + 1 варіант уходу справа і зліва).

1.Kesa-gatame - Утримання збоку.
2.Tate-shiho-gatame - Утримання зверху.
3. Ura-gatame - Утримання спиною.
4.Kami-shiho-gatame - Утримання з боку голови.
5.Yoko-shiho- gatame - Утримання поперек.

Ритуал завершення «Za-rei» і «Ritsu (Tachi)-rei»