

Centura verde – Kyu 4

Nage-waza (procedee de aruncare)

1. Ashi-waza
 - a. Kosoto-gake
 - b. Ashi-guruma
 - c. Harai-tsurikomi-ashi
2. Koshi-waza
 - a. Tsurigoshi
 - b. Hane-goshi
3. Te-waza
 - a. Kata-guruma
4. Ma-sutemi-waza (procedee de sacrificiu spre inapoi)
 - a. Tomoe-nage
5. Yoko-sutemi-waza (procedee de sacrificiu lateral)
 - a. Yoko-otoshi

Katame-waza (tehnici de imobilizare in lupta la sol)

1. Osaekomi-waza (procedee de fixare)
 - a. Roza fixarilor
2. Shime waza (procedee de strangulare)
 - a. Hadaka-jime
 - b. Okuri-eri-jime
 - c. Kata-juji-jime