

Volgorde worpen

Beenworpen:

- Japans**
1. O-soto-gari
 2. Ko-soto-gake
 3. De-ashi-barai
 4. O-uchi-gari
 5. Ko-uchi-gari
 6. Hiza-guruma
 7. Ko-uchi-maki-komi
 8. Sasae-tsuru-komi-ashi
 9. O-uchi-barai
 10. Ko-uchi-barai
 11. Okuri-ashi-barai

- Nederlands**
- Grote buitenwaartse haak
Kleine buitenwaartse haak
Voetveeg
Grote binnenwaartse haak
Kleine binnenwaartse haak
Kniewiel
Binnenwaartse meerolworp
Blokkeervoet
Grote binnenwaartse veeg
Kleine binnenwaartse veeg
Beide voeten vegen

- Verplicht vanaf**
- Witte band met gele slip
Witte band met oranje slip
Witte band met groene slip
Witte band met bruine slip
Gele band met oranje slip
Gele band met groene slip
Oranje band met blauwe slip
Groene band met blauwe slip
Groene band met bruine slip
Groene band met bruine slip
Blauwe band met bruine slip

Heupworpen:

- Japans**
1. O-goshi
 2. Koshi-guruma
 3. Tsuru-goshi
 4. Ushiro-goshi
 5. Harai-goshi
 6. Uchi-mata
 7. Tsuru-komi-goshi
 8. Sode-tsuru-komi-goshi
 9. Hane-goshi
 10. Uki-goshi
 11. Utsuri-goshi

- Nederlands**
- Heupworp (hand op de rug)
Heupwiel
Band-heupworp
Tilworp
Opzwaaibeen buitenom
Opzwaaibeen binnendoor
Uitstrek-heupworp
Mouw-uitstrek-heupworp
Lepel-heupworp
Halve heupworp
Wissel-heupworp

- Verplicht vanaf**
- Witte band met oranje slip
Witte band met groene slip
Witte band met bruine slip
Gele band met blauwe slip
Gele band met bruine slip
Oranje band met groene slip
Groene band
Groene band
Groene band met bruine slip
Blauwe band
Bruine band

Schouderworpen:

- Japans**
1. Ippon-seoi-nage
 2. Morote-seoi-nage
 3. Hidari-ippun-seoi-nage
 4. Seoi-otoshi (2 knieën)
 5. Seoi-otoshi (1 knie)
 6. Kata-guruma wedstrijdvariant
 7. Kata-guruma Kata variant

- Nederlands**
- Spierballenworp
Elleboog-schouderworp
Schouderworp aan de jaskant
Schouderworp op 2 knieën
Schouderworp op 1 knie
Schouderwiel
Schouderwiel (staand)

- Verplicht vanaf**
- Witte band met blauwe slip
Gele band
Gele band met blauwe slip
Oranje band met groene slip
Groene band
Groene band met blauwe slip
Blauwe band

Armworpen:

- Japans**
1. Tai-otoshi
 2. Uki-otoshi

- Nederlands**
- Laag hekje
Zwevend neerwerpen

- Verplicht vanaf**
- Gele band
Groene band met bruine slip

Offerworpen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Tani-otoshi	Sutemi naar achteren	Gele band met groene slip
2. Sumi-gaeshi	Lepelworp	Gele band met bruine slip
3. Tomoe-nage	Boogworp	Oranje band
4. Yoko-sumi-gaeshi	Zijwaartse lepelworp	Oranje band met blauwe slip
5. Yoko-tomoe-nage	Zijwaartse boogworp	Oranje band met bruine slip
6. Ura-nage	Tilworp (met meevallen)	Groene band
7. Maki-komi	Meerolworp	Groene band met blauwe slip
8. Yoko-guruma	Zijwaarts wiel	Blauwe band
9. Uki-waza	Zwevende techniek	Blauwe band met bruine slip
10. Yoko-gake	Zijwaarts haken	Bruine band

Houdgrepen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Kesa-gatame	Leunstoelhoudgreep	Witte band met gele slip
2. Mune-gatame	Borsthoudgreep	Witte band met groene slip
3. Yoko-shiho-gatame	Babyhoudgreep	Witte band met blauwe slip
4. Tate-shiho-gatame	Motorhoudgreep	Gele band
5. Kami-shiho-gatame	Houdgreep vanaf de hoofdkant	Gele band met oranje slip
6. Kata-gatame	Schouderhoudgreep	Gele band met blauwe slip
7. Kuzure-kami-shiho-gatame	Variatie op kami-shiho-gatame	Oranje band met blauwe slip
8. Gyaku-kesa-gatame	Omgekeerde kesa-gatame	Groene band
9. Kuzure-kesa-gatame	Variatie op kesa-gatame	Groene band met blauwe slip
10. Kata-osae-gatame	Schouder-plet-houdgreep	Groene band met bruine slip
11. Kami-sankaku-gatame	Sankaku-houdgreep	Blauwe band

Verwuringen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Kata-juji-jime	1x duim, 1x vingers	Oranje band met groene slip
2. Gyaku-juji-jime	2x vingers	Oranje band met groene slip
3. Nami-juji-jime	2x duim	Oranje band met groene slip
4. Tsukkomi-jime	Duwende verwurging	Oranje band met groene slip
5. Okuri-eri-jime	Beide revers wurgen	Oranje band met bruine slip
6. Kata-ha-jime	Eenzijdig verwurgen	Oranje band met bruine slip
7. Hadaka-jime	Naakt verwurgen	Oranje band met bruine slip
8. Kata-te-jime	Een hand verwurgen	Groene band met blauwe slip
9. Morote-jime	Beide handen verwurgen	Groene band met blauwe slip

Armklemmen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Ude-hishigi-juji-gatame	Basis armklem	Oranje band met blauwe slip
2. Arm tussen elleboogholte uke	Elleboogholte armklem	Oranje band met blauwe slip
3. Ude-garami	Verdraai armklem	Groene band
4. Ude-hishigi-ude-gatame	Arm op je schouder-klem	Groene band met bruine slip
5. Ude-hishigi-hiza-gatame	Kniesarmklem	Blauwe band
6. Ude-hishigi-hara-gatame	Buikarmklem	Blauwe band met bruine slip
7. Ude-hishigi-waki-gatame	Okselarmklem	Bruine band