

“O&U”= Omote en ura
 ! Kôsa dori = Aï hammi katate dori
 ! Katate dori = Gyaku Hanmi katatedori

6^{de} kyu.

Tachi waza	Kôsa dori	Irimi nage	O&U
		Kote gaeshi	
		Ikkyo	O&U
		Shiho nage	O&U
		Uchi kaiten nage	
		Sankyo	
	Shomen uchi	Irimi nage	

Er wordt slechts bijkomstig gelet op de technische uitvoering, wel op de herkenning van de namen en op de houding en presentatie van *tori*. Bepaalde technische details zoals het gestrekt houden van de armen, het laag houden van de schouders en het plooiën van de tenen tijdens de afwerking wordt meegenomen in de evaluatie.

De etiquette dient gekend te zijn, al zijn fouten (het is tenslotte de eerste keer) door de vingers te zien.

4^{de} kyu

Tachi waza	Shomen uchi	Sankyo	O&U
		Uchi kaiten sankyo	
	Yokomen uchi	Shiho nage	O&U
		Irimi nage	O&U
		Tenchi nage	
		Kote gaeshi	
		Udekime nage	
	Chudan tsuki	Udekime nage	
		Hijikimeosaei	
	Jodan tsuki	Ikkyo	O&U
	Ryote dori	Shiho nage	O&U
		Tenchi nage	
		Udekime nage	O&U
		Ikkyo	O&U
	Katate dori	Nikyo	O&U
Morote dori	Kote gaeshi		
Suwari waza	Shomen uchi	Nikyo	O&U
	Kata dori	Nikyo	O&U
	Ryote dori	Kokyuho	O&U

Er wordt nu gelet op de goede uitvoering van de basishandelingen alsook op de assertiviteit van de bewegingen. Bewegingen zelf dienen vloeiend te zijn, er moet harmonie zijn in uw beweging. Een begin van *Henka waza* (gevarieerde technieken) moet zichtbaar zijn. Een begin van *ju-tai* dient zichtbaar te zijn.

5^{de} kyu

Tachi waza	Shomen uchi	Ikkyo	O&U
		Nikyo	O&U
		Kote gaeshi	
	Chudan tsuki	Irimi nage	O&U
		Kote gaeshi	
	Katate dori	Shiho nage	O&U
		Tenchi nage	
		Ikkyo	O&U
		Udekime nage	O&U
	Suwari waza	Shomen uchi	Ikkyo
Kata dori		Ikkyo	O&U

Er wordt gelet op de houding van *tori* ten opzichte van *uke* (stabiliteit).

De achterste hiel moet op de mat blijven bij afwerking, de rug moet recht blijven.

Technische aspecten zoals het mee inschuiven van het binnenste been bij *nage* (om evenwichtig te blijven staan) worden meegenomen in de evaluatie. Omote en ura vormen dienen spontaan afgewisseld te worden. Kennis van de etiquette wordt vanzelfsprekend vereist op dit niveau.

3^{de} kyu

Tachi waza	Shomen uchi	Yonkyo	O&U
		Gokyo	
	Yokomen uchi	Ikkyo	O&U
		Uchi kaiten sankyo	
	Chudan tsuki	Soto kaiten nage	O&U
		Uchi kaiten sankyo	O&U
	Jodan tsuki	Shiho nage	O&U
		Kote gaeshi	
	Katate dori	Uchi kaiten nage	O&U
		Sankyo	O&U
		Yonkyo	O&U
	Morote dori	Ikkyo	O&U
		Nikyo	O&U
	Ryote dori	Irimi nage	O&U
		Kote gaeshi	
Kokyu nage			
Ushiro waza	Ryote dori	Ikkyo	O&U
		Hijikimeosae	
		Kote gaeshi	
		Shiho nage	O&U
		Irminage	O&U
Suwari waza	Shomen uchi	Irimi nage	O&U
		Kote gaeshi	
		Sankyo	O&U
Kata dori	Sankyo	O&U	

Er wordt gelet op de harmonie tussen *tori* en *uke*. *Omote* en *ura* vormen moeten spontaan worden uitgevoerd. *Ura* moet worden uitgelokt. Oefeningen moeten vlot worden afgewerkt. Gebruik van kracht is niet meer aan de orde. Bewegingen dienen accuraat, zonder nonchalance maar met vanzelfsprekendheid worden uitgevoerd.

2^{de} kyu

Tachi waza	Yokomen uchi	Nikyo	O&U	
		Sankyo	O&U	
		Yonkyo	O&U	
		Gokyo	O&U	
		Koshi nage		
	Muna dori	Ikkyo	O&U	
		Shiho nage	O&U	
		Uchi kaiten sankyo	O&U	
	Kata dori men uchi	Shiho nage	O&U	
		Kote gaeshi		
		Irimi nage	O&U	
		Koshi nage	O&U	
	Jodan tsuki	Ikkyo	O&U	
		Nikyo	O&U	
Sankyo		O&U		
Mae geri	Irimi nage	O&U		
Ushiro waza	Eri dori	Ikkyo	O&U	
	Ryo kata dori	Ikkyo	O&U	
		Nikyo	O&U	
		Sankyo	O&U	
		Irimi nage	O&U	
	Ryo hiji dori	Kote gaeshi		
		Irimi nage	O&U	
	Katate dori kubi shime	Ikkyo	O&U	
	Suwari waza	Shomen uchi	Yonkyo	O&U
			Soto kaiten nage	
Ryo kata dori		Ikkyo	O&U	
Jodan tsuki		Ikkyo	O&U	

Er wordt gelet op harmonie tussen de bewegingen. Bewegingen dienen praktisch en creatief te zijn. Bewegingen worden uitgevoerd in ju-tai. *Kuzushi* dient onderdeel te zijn van de beweging. Een vlotte Bokken of jo-kata met lage stand, lage schouders en gesloten ellebogen.

1^{ste} kyu

Tachi waza	Muna dori men uchi	Ikkyo	O&U	
		Nikyo	O&U	
		Sankyo	O&U	
		Koshi nage		
	Jodan tsuki	Yonkyo	O&U	
		Koshi nage		
		Irimi nage	O&U	
		Shiho nage	O&U	
		Soto kaiten nage	O&U	
		Uchiro kiriotoshi		
Ushiro waza	Ryote dori	Yonkyo	O&U	
		Kokyu nage		
		Koshi nage		
	Katate dori kubi shime	Sankyo	O&U	
Hamhian Dachi	Eri dori	Nikyo	O&U	
		Sankyo	O&U	
	Katate dori	Irimi nage	O&U	
		Shiho nage	O&U	
Suwari waza	Katate dori	Uchi kaiten nage	O&U	
		Ikkyo	O&U	
	Ryote dori	Shiho nage	O&U	
		Ikkyo	O&U	
	Suwari waza	Ryo kata dori	Ikkyo	O&U
			Sankyo	O&U
Kata dori men uchi		Yonkyo	O&U	
		Irimi nage	O&U	
		Kote gaeshi		
		Kokyu nage		

De technieken worden uitgevoerd in *eki-tai* en de klemmen worden vol aangezet op het centrum van de partner, niet meer op de gewrichten. Elke oefening eindigt in zan shin. De bewegingen moeten martiaal zijn. De jo-kata dient uitgevoerd vanuit de heup, in lage stand, met hiel in de mat en met een martiale energie.

Shodan

Suwari	Shomen Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo
		Yonkyo Gokyo
		Irimi Nage
		Kote Gaechi
Hamhian Dachi waza	Katate Dori	Shiho Nage
		Kaiten Nage
		Kote Gaechi
		Irimi Nage
		Ikkyo Nikyo Sankyo
		Yonkyo
Hamhian Dachi waza	Ushiro Ryokata dori	Sankyo
		Kote Gaechi
		Ikkyo
Tachi Waza	Yoko Of Shomen Uchi	Ikkyo
		Shiho Nage
		Irimi Nage
	Kata Dori Menuchi	Kote Gaechi
		Ikkyo Nikyo
		Shiho Nage
	Tsuki	Jiu Waza
	Ryote Dori	Tenchi Nage
		Koshi Nage
		Ikkyo
Ushiro Ryote Dori	Shiho Nage	
	Ikkyo	
	Sankyo	
	Kote Gaechi	
Tan Dori	Jiu Waza	
Jo Dori	Jiu Waza = Afnemen	
	Gardez vos Jo, = Jo Behouden	
Ninin Gake	Kokyu Nage	