



5 ème Kyu



Uki Goshi    Hiza Guruma    O Uchi Gari    O Soto Gari    O Goshi    Sasae Tsuru Komi Ashi    De Ashi Barai    Soei Nage

4 ème Kyu



Ko Soto Gari    Ko Uchi Gari    Koshi Guruma    Tsuru Komi Goshi    Okuri Ashi Barai    Tai Otoshi    Harai Goshi    Uchi Mata

3 ème Kyu



Ko Soto Gake    Tsuru Goshi    Yoko Otoshi    Ashi Guruma    Hane Goshi    Harai Tsuru Komi Ashi    Tomoe Nage    Kata Guruma

2 ème Kyu



Sumi Gaeshi    Tani Otoshi    Hane Maki Komi    Sukui Nage    Utsuri Goshi    O Guruma    Soto Maki Komi    Uki Otoshi

1 ème Kyu



O Soto Guruma    Uki Waza    Yoko Wakare    Yoko Guruma    Ushiro Goshi    Ura Nage    Sumi Otoshi    Yoko Gake

5<sup>ème</sup> Kyu



Yoko Shiho Gatame



Kuzure Kesa Gatame



Kata Gatame



Kesa Gatame



Tate Shiho Gatame

4<sup>ème</sup> Kyu



Kami Shiho Gatame



Kuzure Kami Shiho Gatame

3<sup>ème</sup> Kyu



Gyaku Juji-Jime



Kata Juji-Jime



Hadaka Jime



Okuri Eri Jime



Ude Hishigi Juji Gatame



Nami Juji-Jime

2<sup>ème</sup> Kyu



Ude Garami



Ude Hishigi Ude Gatame



Ude Hishigi Hiza Gatame



Sankaku Gatame



Kata Ha Jime

1<sup>ème</sup> Kyu



Ude Hishigi Waki Gatame



Ude Hishigi Ashi Gatame



Ude Hishigi Hara Gatame



Ude Hishigi Te Gatame



Sode Guruma Jime



Kata Te Jime



Ryo Te Jime