

PRIMO KYU	Minimo otto mesi, 110 ore di allenamento, tre stages, e uno stage nazionale	
Tachiwaza	Katateriyotetori Munetori Munetori Menuchi Shomenuchi Yokomenuchi Chudantsuki Chudantsuki Jodantsuki Jodantsuki Jodantsuki Jodantsuki Jodantsuki Jodantsuki	Jujigarami Shihonage Koshinage Juyuwaza Juyuwaza Ikkyo <i>omote/ura</i> Sotokaitennage Yonkyo <i>omote/ura</i> Iriminage Shihonage Sotokaitennage Ushirokiriotoshi Koshinage
Ushiwaza	Ryotetori Ryotetori Ryotetori Ryotetori Ryokatatori Ryokatatori Katatetori Kubishime Katatetori Kubishime Katatetori Kubishime Katatetori Kubishime Eritori Eritori Eritori Eritori	Yonkyo <i>omote/ura</i> Kokyunage Koshinage Hijikimeosae Iriminage Kotegaeshi Ikkyo <i>omote/ura</i> Sankyo <i>omote/ura</i> Shihonage Hijikimeosae Ikkyo <i>omote/ura</i> Sankyo <i>omote/ura</i> Kotegaeshi Koshinage
Suwariwaza	Shomenuchi Katatori Katatori Katatori Katatori Menuchi Katatori Menuchi Chudantsuki Jodantsuki	Juyuwaza Nikyo <i>omote/ura</i> Sankyo <i>omote/ura</i> Yonkyo <i>omote/ura</i> Iriminage Kotegaeshi Kotegaeshi Ikkyo <i>omote/ura</i>
Hanmihantachiwaza	Katatetori Ryotetori	Ikkyo <i>omote/ura</i> Shihonage <i>omote/ura</i>