

CINTURA BLU

- Tutto il programma per cintura gialla
- Tutto il programma per cintura arancio
- Tutto il programma per cintura verde

- *Tachi Waza* (tecniche in piedi):
 - Koshi Waza (tecniche d'anca):
 - Hane Goshi
 - Uchi Mata
 - Tsuru Komi Goshi
 - Sode Tsuru Komi Goshi

- *Sutemi Waza* (tecniche di sacrificio):
 - Tomoe Nage

- *Ne Waza* (tecniche a terra):
 - Ushiro Kesa Gatame
 - Kata Gatame

- Tutte le tecniche eseguite anche in movimento