

CINTURA GIALLA

- *Ukemi* (cadute):
 - Ushiro Ukemi
 - Migi/Hidari Yoko Ukemi
 - Migi/Hidari Mae Ukemi

- *Tachi Waza* (tecniche in piedi):
 - Te Waza (tecniche di braccia):
 - Ippon Seoi Nage
 - Tai Otoshi

 - Koshi Waza (tecniche d'anca):
 - O Goshi
 - Koshi Guruma

 - Ashi Waza (tecniche di piede):
 - O Soto Gari
 - O Uchi Gari

- *Ne Waza* (tecniche a terra):
 - On Kesa Gatame
 - Kuzure Kesa Gatame
 - Yoko Shio Gatame