

CINTURA VERDE

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

- *Tachi Waza* (tecniche in piedi):
 - Te Waza (tecniche di braccia):
 - Morote Seoi Otoshi
 - Eri Seoi Otoshi
 - Ippon Seoi Otoshi
 - Koshi Waza (tecniche d'anca):
 - Harai Goshi
 - Ashi Waza (tecniche di piede):
 - Okuri Ashi Barai
 - Sasae Tsuru Komi Ashi
 - Uchi Mata

- *Ne Waza* (tecniche a terra):
 - Kuzure Kami Shio Gatame
 - Kuzure Tate Shio Gatame
 - Makura Kesa Gatame

- *Renraku* (combinazioni)
- *Kaeshi* (contraccolpi)