

- Vähemalt 12 kuud sinise vööna
- Vähemalt 110 harjutuskaarti märgitud treeningkorda sinise vööna
- Vähemalt seitse (7) passi märgitud rahvusvahelist laagrit
- Harjutuskaarti märgitud juhendaja luba eksamile minekuks
- Abitreenerikogemus

## PÕHITEHNIKAD

### 1. KÄELÖÖGID

- varasemad põhilöögid, otselöögid, haagid, liikumise pealt

### 2. JALALÖÖGID

- varasemad põhilöögid, mõlema jalaga, liikumise pealt

### 3. KÄE- JA JALALÖÖGIKOMBINATISOONID

- põhi jala- ja käelöökide sujuv ühendamine varju-matšis

### 4. HEITED

- uchi-mata, sisemine reie pühkimine
- ashi-guruma, jalaratas
- kata-guruma, õlaratas
- soto-maki-komi, välispidine pöördeheide
- hidari kubi-nage, kaelaheide vasakule
- hidari o-goshi, puusaheide vasakule
- hidari harai-goshi, pühkiv puusaheide vasakule

### 5. HEITEKOMBINATSIOONITEHNIKAD

- o-uchi-gari -uchi-mata
- hiza-guruma-ashi-guruma
- varasemate põhiheidete kiire sooritamine liikumise pealt

### 6. MATITEHNIKAD

- ude-garame, põimitud käsilukk
- hadaka-jime, kägistus paljaste kätega, teisend
- Uke keeramine + juji-gatame, ristlukk teisend
- sankuka-jime/ashi-gatame-jime
- okuri-eri-jime, libisev kaelusekägistus teisend

### JU-JUTSUTEHNIKAD

### 7. KÄTEST HAARDEST VABANEMINE

- eest; jala otselöök (mae-geri) + jalaratas (achi-guruma) + kägistus (hadaka-jime teisend)
- tagant; tahalöök (ushiro-geri) + pöördeheide (soto-maki-komi) + lukk (juji-gatame teisend)

## 8. NELSON

- heide jalgadest suunaga taha + kannalöök

## 9. KÄGISTUSVÕTTED

- eest; randmetüvelöök (teisho) + õlaratas (kata-guruma) + ristlukk (juji-gatame teisend)
- tagant; küünarnukilöök (empi) + jalaratas (achi-guruma) + kägistus (hadaka-jime teisend)

## 10. RINNUST HAARE JA LÖÖK

- randmetüvelöök + välispidine pöördeheide (soto-maki-komi) + ristlukk (juji-gatame teisend)

## 11. ÜMBERT KINNI HAARDEST VABANEMISED

- eest; põvelöök (hiza-geri) + sisemine reiepühkimine (uchi-mata) + põimitud käelukk (ude-garame)
- külje pealt; sisemine pöördeheide (soto-maki-komi) + ristlukk (juji-gatame teisend)

## 12. VABANEMINE KINNIHOIDMISEST MAAS

- külje pealt ristluku vastu
- pealt kägistuse vastu paljaste kätega

## 13. KÄELÖÖGITÕRJED

- sissepoole tõrjumine + rusikaseljalöök (uraken) + sisemine reispühkimine (uchi-mata) + põimitud käelukk (ude-garame)
- sissepoole tõrjumine + rusikaseljalöök (uraken) + jalaratas (achi-guruma) + kägistus
- väljapoole tõrjumine + küünarnukilöök (empi) + õlaratas (kata-guruma) + ristlukk, teisend
- väljapoole tõrjumine + vasaku jala otselöök (mae-geri) + välispidine pöördeheide (soto-maki-komi) + ristlukk teisend

## 14. JALALÖÖGITÕRJED

- tahalöök (ushiro-geri) - väljast tõrje + heide + jalalöök

## 15. NUIATÕRJED

- külje pealt; sissepoole tõrjumine + välispidine pöördeheide (soto-maki-komi) + ristlukk teisend
- ülevalt; üles tõrjumine + õlaratas (kata-guruma) + ristlukk teisend

## 16. NOATÕRJED

- lõige; kahe käega tõrjumine + lõige kaela + lukk nr. 1 teisend (kote-gatame)

#### 17. VABANEMINE NUIAGA

- vajutamine valupunktidesse

#### 18. ÜKSIKUD HEITED

- neli erinevat heidet vasaku käega

- neli erinevat heidet parema käega

#### 19. RANDORI

#### 20. HOKUTORYU-MATŠ