

Vihreän vyön vyökoevaatimukset

Yleistä

- ✓ Heitot liikkeestä eri suuntiin
- ✓ Tehokas horjutus
- ✓ Tokuiwaza
- ✓ Yksi leiri
- ✓ Judon perusteet -koulutus (VOK 1 -taso, 15 tuntia)

Pystytekniikat

- ✓ Deashibarai
- ✓ Hizaguruma
- ✓ Sasaetsurikomiashi
- ✓ Osotogari
- ✓ Ouchigari
- ✓ Kouchigari
- ✓ Ukigoshi
- ✓ Ogoshi
- ✓ Koshiguruma
- ✓ Ipponseioinage
- ✓ Moroteseoinage
- ✓ Eriseoinage

Mattotekniikat

- ✓ Kaikki sidonnat shihogatame-luokasta
- ✓ Kaikki sidonnat kesagatame-luokasta
- ✓ Poistulot yllä mainittujen luokkien sidonnoista
- ✓ Shimewazan perusteet
- ✓ Kansetsuwazan perusteet
- ✓ Hadakajime
- ✓ (Udehishiki-) jujigatame

