

PAS ZIELONY

1. Całość materiału na biały, żółty i pomarańczowy pas.
2. Rzuty:
 - a) harai goshi
 - b) soto maki komi
 - c) tomoe nage
 - d) kata guruma
 - e) sode tsuri komi goshi
 - f) uhi mate
 - g) hiza guruma
 - h) jama arashi
 - i) seoi otoshi
3. Obrona przed chwytem za włosy:
 - a) z przodu:
 - przez dźwignię na nadgarstek ze sprowadzeniem
 - przez dźwignię na łokieć
 - b) z tyłu:
 - przez dźwignię na nadgarstek
 - przez dźwignię na łokieć
4. Obrona przed chwytem tułowia:
 - a) z przodu:
 - rękami wolnymi
 - z rękami uchwyconymi
 - b) z tyłu:
 - z rękami wolnymi
 - z rękami uchwyconymi
5. Obrona przed atakiem nożem.
6. Obrona przed atakiem pałką.
7. Obrona przed kopnięciem.