



Eerste streepje	Tweede streepje
<p>Vallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterwaartse val (ushiro-ukemi) <p>Bevrijdingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 polsen onder • 2 polsen boven • Pols gekruist • Pols recht op recht • 2 handen 1 pols, arm naar beneden (voorarmgreep) • 2 handen 1 pols, arm naar boven (voorarmgreep) • Handgreep vingers • Handgreep • Pols recht op recht 	<p>Vallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijwaartse val (yoko- ukemi) <p>Bevrijdingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poging tot omstrengeling voor (ver) • Poging tot omstrengeling voor (dicht) • Omstrengeling van voor om het middel • Omstrengeling achter om de schouders • Omstrengeling achter om de armen • Omstrengeling achter om het midden • Reversgreep
Derde streepje	Vierde streepje
<p>Vallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koprool (mae- ukemi) <p>Bevrijdingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanval om het hoofd • Wurging achter • Wurging zijwaarts • Wurging voor • Wurging op de grond op het lichaam • Wurging op de grond tussen de benen • Wurging op de grond op de buik (1) • Wurging op de grond op de buik (2) • Recht trekken aan kraag 	<p>Vallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts massief <p>Bevrijdingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 handen op 1 pols (3) (voorarmgreep) • Kraag achter (2)