

Grad	Rød snip	Gul snip	Orange snip	Grøn snip
Fysik	5 armstrækninger (på knæ) 5 mavebøjninger 5 benbøjninger	10 armstrækninger (på knæ) 10 mavebøjninger 10 benbøjninger 10 sjiip med eget bælte	15 armstrækninger (på knæ) 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjiip med eget bælte	15 armstrækninger (på knæ) 20 mavebøjninger 20 benbøjninger 20 sjiip med eget bælte
Bevægelsesmønster	Hinke (højre og venstre) Kolbøtter	Hinke (højre og venstre) Step i kampstand	Step i kampstand Skigang "Tai Sabaki" (Aikido)	Step i kampstand "Tai Sabaki" (Aikido)
Opførsel / etikette / regler	Sidde i seiza (på knæ) Hilse med buk Stop ved afklapning	Binde sit eget bælte Forstå Hajime (start) Forstå Matte (stop)	Forstå Osae Komi (holdegreb) Forstå Toketa (holdegreb brudt)	
Faldteknik (evt. på blød måtte)	Sidefald	Sidefald Forlæns rullefald	Sidefald stående Forlæns rullefald stående Baglæns rullefald	Sidefald stående Forlæns rullefald stående Baglæns rullefald
Slå / spark / blok	<u>Slagpude</u> Slå med knyttet hånd (højre og venstre) Front spark, (Mae Geri)	<u>Slagpude</u> Oi Tsuki Gyaku Tsuki (modsat arm/ben) Mae Geri frontspark (højre og venstre) <u>Uden makker</u> Håndfejning (Te Nagashi)	<u>Slagpude</u> Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mae Geri <u>Uden makker</u> Te Nagashi <u>Øvelser med makker</u> Håndfejning mod stød	<u>Slagpude</u> Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mae Geri <u>Uden makker</u> Age Uke Te Nagashi Gedan Barai <u>Øvelser med makker</u> Gedan Barai mod Mae Geri Te Nagashi mod Gyaku Tsuki
Kast (evt. på blød måtte)	Vælte med benspænd (læg mod læg) Løfte med benkræfter og kropskontakt <u>Kombination</u> Benspænd + Hon Kesa Gatame	O Soto Otoshi / O Soto Gari (Benfej/læg mod læg) <u>Kombination</u> O Soto Otoshi / O Soto Gari + Hon Kesa Gatame	O Soto Otoshi / O Soto Gari (Benfej / læg mod læg) O Goshi (hoftekast) <u>Kombination</u> O Goshi + Hon Kesa Gamtame	O Soto Otoshi / O Soto Gari (Benfej / læg mod læg) O Goshi (hoftekast) O Uchi Gari (indvendig benfej) <u>Kombination</u> O Goshi + Hon Kesa Gamtame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame
Holdegreb	Fasthold makker på ryggen Komme fri af holdegreb	Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame + vendeteknik	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame + vendeteknik
Kamp	Legekamp - holdegreb	Ne Waza	Ne Waza, Randori	Ne Waza, Randori, Kumite

Grad	Blå snip	Brun snip
Fysik	15 armstrækninger (på knæ) 20 mavebøjninger 20 benbøjninger 20 sjiip med eget bælte	15 armstrækninger (på knæ) 20 mavebøjninger 20 benbøjninger 20 sjiip med eget bælte
Bevægelsesmønstre	Step i kampstand Tai Sabaki (Aikido)	Step i kampstand Bevægelse i judo Tai Sabaki (Aikido)
Opførsel / etikette / regler	Kumi Kata	Kumi Kata
Faldteknik (evt. på blød måtte)	Sidefald stående Forlæns rullefald stående Baglæns rullefald	Sidefald stående Forlæns rullefald stående Baglæns rullefald
Slå / spark / blok	<u>Slagpude</u> Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mae Geri Mawashi Geri Yoko Empi <u>Uden makker</u> Age Uke Te Nagashi Gedan Barai <u>Øvelser med makker</u> Gedan Barai mod Mae Geri Te Nagashi mod Gyaku Tsuki Age Uke mod Oi Tsuki	<u>Slagpude</u> Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mae Geri Mawashi Geri Yoko Empi Tate Tsuki <u>Uden makker</u> Age Uke Te Nagashi Gedan Barai <u>Øvelser med makker</u> Gedan Barai mod Mae Geri Te Nagashi mod Gyaku Tsuki Age Uke mod Oi Tsuki
Kast	O Soto Otoshi O Soto Gari (Benfej/læg mod læg) O Goshi (hofftekast) O Uchi Gari (indvendig benfej) <u>Kombination</u> O Goshi + Hon Kesa Gamtame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	O Soto Otoshi O Soto Gari (Benfej/læg mod læg) O Goshi (hofftekast) O Uchi Gari (indvendig benfej) <u>Kombination</u> O Goshi + Hon Kesa Gamtame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame
Holdegreb	Yoko Shiho Gatame Vendeteknik fra Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Vendeteknik fra Hon Kesa Gatame
Kamp	Ne Waza, Judo, Karate	Ne Waza, Judo, Karate
Teknikker	A) Jodan Kizami Tsuki Age Uke + Gyaku Tsuki + Kizami Tsuki + Chudan Mae Geri B) Chudan Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke + Yoko Empi + O Goshi + Gyaku Tsuki	A) Jodan Kizami Tsuki Age Uke + Gyaku Tsuki + Kizami Tsuki + Chudan Mae Geri B) Chudan Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke + Yoko Empi + O Goshi + Gyaku Tsuki C) Chudan Mae Geri Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame