

קיו 5 – חגורה צהובה

קיהון

טייהן טאי ג'יצו

קייטן (גלגולים) קדימה, לאחור והצידה.
אוקמי (בלימת נפילה) – זמפו אוקאמי (נפילה קדימה על האמות).
זמפו קאיטן (בלימה מגילגול).
בלימה מעמידה (זריקת הרגל הצידה לכיוון הצד הפנימי, נפילה על צד הגוף ובלימה עם הזרוע).

קמאה – עמידות מוצא

שיזן טאי – עמידת מוצא רגילה ידיים בצידי הגוף רגליים מעט כפופות.
קוטו ריו – עמידת מוצא בסיסית יד קדמית מכוונת לעיני היריב ויד מגנה באזור הצוואר.
גיוקו ריו – יד ימין קדמית ויד שמאל בושי באזור הפנימי של המרפק.
שצ'ו – עמידת ציפור.
ג'ו מונג'י – ידיים מוצלבות
קוקשין דן ריו – סגאן – יד ימין קדימה לעיני היריב יד שמאל מאוגרפת במותן.
טקאג'י יושין ריו – סזה – ישיבה על הבריכים.

טאי סבקי – שישה כיווני תנועה בסיסיים מול יריב התוקף בצקי לפנים

דאקן טאי ג'יצו

צקי – עמידת מוצא סגאן ותקיפת שיקן-קן לפנים ולגוף, אומטה ואורה שטו.
זנפו קרי – בעיטת דחיפה לחזית עם העקב.
בעיטת דחיפה לצד
אוצ'י אוקה – בלימות פנימיות וחיצוניות, עליונות ותחתונות

ג'ו טאי ג'יצו

אומטה / אורה גיאקו – בריחים על מפרק כף היד, ממצב של אחיזת ג'ודו / אחיזת יד אחת
אוני קודאקי – יד מגש מעל היד שאוחזת בדש, כניסה עם היד השניה למרפק בצלעות מתחת ליד מגש (תוך כדי ירידה
לעמידה נמוכה – מוגורי), יד שנתנה מרפק אוחזת ביד מגש, עליה למעלה תוך כדי סיבוב אחורה לכיוון היד שנתנה את
המרפק.
גושה דורי – יד נחש. כניסה מבפנים (עם עלייה למעלה) ליד שאוחזת בדש, סיבוב סביבה ומוגורי, הבאת כף יד פתוחה
כלפי הרצפה, יד שנייה אוחזת ביד הראשונה (כף על כף) וסיבוב אחורה כלפי היד האוחזת בדש.
גן סקי נגה – כניסה עם היד שאוחזת את זרוע היריב מתחת ליד שאוחזת בדש. נעילה עם הצוואר, היד והרגל לפני הרגל
של היריב, סיבוב עם האגן תוך כדי הצבעה קדימה וזריקה של היריב לגלגול, שני הצדדים מסיימים באיצ'ימונג'י.

טה הודוקי (שחרור ידיים)

שיחרור יד אחת: כדורסל, טלפון, טלפון בשתי ידיים (אחיזת יריב בשתי ידיים), מלצר
שחרור שתי ידיים: כדורסל + טלפון, בריחים: אומטה ואורה גיאקו, הון גיאקו

קרב מגע / הגנה עצמית:

הגנה מאגרופ ישר, פנימי וחיצוני: התחמקות, כניסה לצלעות, הורדה דרך הראש / חניקה, כולל חניקה משולשת
שחרור מחניקה יד אחת ושתי ידיים.
כניסה לבריח מהנחת יד על כתף מאחורה: ניטרול + בריח.
קרקה: הגעה טכנית לריתוקים, יציאה טכנית בלבד מריתוקים. ללא קרבות.
רנדורי: קרב אחד 2 דקות עצימות נמוכה, ידיים פתוחות, דגש על תנועה.