

סגול

בלימות

מא – אוקמי - בלימה לאחור

תרגילי עמידה

קושי גרומה - גלגל המותן

אז אוקמי גרי - גזיזה פנימית גדולה

ריתוקים

קסה גטמה - תפיסת צעיף

סגול - צהוב

בלימות

זמפו – אוקמי - גלגול לפנים

תרגילי עמידה

אז גושי - מותן גדולה

איפון סיונגה - הטלת כתף

ריתוקים

יזקו שיו גטמה - תפיסת הגוף מהצד

צהוב

בלימות

יזקו – אוקמי - בלימה לצד

תרגילי עמידה

אז סוטו גרי - גזיזה גדולה חיצונית

אוקי גושי - מותן צפה

מרוטה סיונגה - הטלת כתף דש נגדית

ארי סיונגה - הטלת כתף דש אלכסונית

ריתוקים

קטה גטמה - תפיסת כתף

קמי שיו גטמה - תפיסת גוף עליונה מאחור

צהוב-כתום

תרגילי עמידה

צורי גושי - הרמת המותן

טאי אטושי - נפילת הגוף

קז אוקמי גרי - גזיזה פנימית קטנה

קובי נגה - הטלת צוואר

ריתוקים

קזורה קסה גטמה - שינוי לתפיסת צעיף

גיקו קסה גטמה - תפיסת צעיף אחורית

כתום

תרגילי עמידה

צורי קומי גושי - הרמת משיכת המותן

הראי גושי - טאטוא המותן

דה אשי ברי - טאטוא הרגל המתקדמת

טומו נגה - הטלת סחרור

ריתוקים

אזשירו קסה גטמה - שינוי לתפיסת צעיף (יד מאחור)

קטה שיו גטמה - תפיסת גוף ברכיבה

כתום - ירוק

תרגילי עמידה

סוטו מקיקומי - משיכה-כריכה חיצונית

קז סוטו גרי - גזיזה קטנה חיצונית

קזאי צורי קומי אשי - עצירת רגל עם הרמת משיכה

אזאי מטא - ירך פנימית

ריתוקים

מונה גטמה - תפיסת חזה

קזורה יזקו שיו גטמה - שינוי לתפיסת גוף מהצד

ירוק

תרגילי עמידה

הנא גושי - הקפצת המותן

מרוטה גרי - תפיסת רגליים

יזקו אטושי - נפילה לצד

קטה גרומה - גלגל הכתפיים

טני אטושי -נפילת הגאי

ריתוקים

קזורה קמי שיו גטמה - שינוי לתפיסת גוף עליונה מאחור

מקורה קסה גטמה - כרית לתפיסת צעיף

ירוק - כחול

תרגילי עמידה

אשי גרומה - גלגל הרגל

אז גרומה - גלגל גדול

היזה גרומה - גלגל הברך

אז סוטו גרומה - גלגל חיצוני גדול

קוסוטו גקה - קרס קטן חיצון

אוקורי אשי ברי - טאטוא הרגל המלווה

אוקי וואזה - תרגיל צף

ריתוקים

קזורה טטה שיו גטמה - שינוי לתפיסת גוף עליונה מאחור

טטה סנקקו גטמה - תפיסת משולש ברכיבה

קמי סנקקו גטמה - תפיסת גוף עליונה מאחור עם קשירה

כחול

תרגילי עמידה

סומי גאשי - הפיכת פינה

טה גרומה - גלגל היד

אזשירו גושי - מותן אחורית

סוקוי נגה - הטלת דלייה

אורא נגה - הטלה אחורית

יזקו גקה - קרס צדי

אזצורי גושי - מותן מתחלפת

ריתוקים

יזקו טטה גטמה - תפיסת גוף ברכיבה מהצד

טקזא מונה גטמה - תפיסת ריתמת חזה

אוקי גטמה - ריתוק צף