**Oefenprogramma van blauwe gordel (2de Kyu) :**
(Minimum 64 trainingen)

Algemeen :

Kennis van het verloop van wedstrijden, poule, lijn en uitschakeling met herkansing.
Kennis van het wedstrijdreglement. (zie programma 4de kyu)

Nage no kata : Ashi waza : Okuri ashi barai )
Sasae tsuri komi ashi )
Uchi Mata )

Nage waza : (rechtstaande technieken)

- Worpen van vorige graden recht en links uitvoeren in verplaatsing
- Schakelen van worpen.
- Overnemen van de worpen van oranje en groene gordel.

- De Ashi barai - Vagen van de voet die voorwaarts komt
- Hane Goshi - Springende heupworp
- Kata guruma - Schouderrad
- Uki otoshi - Vlottend werpen

Katame waza : (Controle technieken)

- Schakelen van houdgrepen. – Hon gesa gatame / kata gatame
Kuzure yoko shiho gatame / Kuzure tate shiho gatame
Kuzure kami shiho gatame / Ushiro gesa gatame(hidari)
- Variante vorm van Kesa gatame - Kuzure gesa gatame
- Hon gesa gatame
- Ushiro gesa gatame
- Kata gatame
- Makura gesa gatame
- Bevrijding uit verschillende houdgrepen. uit - Kuzure gesa gatame
- Hon gesa gatame
- Ushiro gesa gatame
- Kata gatame
- Makura gesa gatame
- Aanval op grond : Uke op de rug, tori recht (1 vorm)
Uke op de rug, tori tussen de benen (1 vorm)
Uke in viersteun, (1 vorm)
- Verdediging : Tori op de rug, uke recht (2 vormen)
Tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen)
Tori in viersteun (4 vormen)

Sankaku jime - basis en 2 toepassingen - Wurging in driehoek.
Katate jime - basis en 2 toepassingen - Wurging met schouder en hand
Ryote jime - basis en 2 toepassingen - Wurging met beide handen
ook Morote jime genoemd.

Sankaku gatame - basis en 2 toepassingen - Armklem in driehoek.
Hara gatame - basis en 2 toepassingen - Armklem met de buik.
Ashi gatame - basis en 2 toepassingen - Armklem met been controle.