

8. Kyu: Kolla-valge vöö.
Eksami sooritaja peab saama
või on juba 7 aastane

Spordiklubi Ookami vööprogramm

Kukkumistehnika (3 harjutust)	Tahakukkumine	Küljele kukkumine (vasak-parem)			
Heitetehnika (4 harjutust)	O-goshi <u>või</u> Uki-goshi (vasak-parem)	O-soto-otoshi (vasak-parem)			
Maastehnika (4 harjutust)	Kuzure-kesa-gatame (vasak-parem)	Mune-gatame (vasak-parem)			
Püsti ülesanne (2 harjutust)	<ul style="list-style-type: none">• Kui Uke surub ja / või liigub peale, viskab Tori Uki-goshi või O-goshi• Kui Uke tõmbab ja / või liigub tagasi, viskab Tori O-soto-otoshi				
Maas ülesanne (2 harjutust)	<ul style="list-style-type: none">• Oled suuteline minema kahte erinevasse konnihoidesse ja hoida vastast kinnihoides. Kontollides haaret				
Randori (3-5 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none">• Vaba võistlus, et testida õpitud heiteid, kinnihoidesid				