

**KIHON-WAZA**

1. Seoi-nage (seoi-otoshi)
2. Harai-goshi
3. O-uchi-gari (o-uchi-otoshi)
4. Ashi-barai
5. Iriminage
6. Kote-mawashi
7. Gyaku-tski
8. Mawashi-geri

**JIGO-WAZA**

1. Grepp i två handleder framifrån
2. Grepp i två handleder framifrån underifrån
3. Grepp i en handled framifrån med två händer
4. Grepp i håret bakifrån
5. Stryptag med händerna framifrån, mot vägg
6. Stryptag med händerna från sidan
7. Stryptag med händerna bakifrån
8. Stryptag med armen bakifrån
9. Grepp i kragen bakifrån
10. Grepp i en ärm framifrån
11. Grepp i kläderna med två händer framifrån
12. Livtag under armarna bakifrån
13. Livtag över armarna från sidan
14. Stryptag mot liggande, sittande vid sidan
15. Stryptag mot liggande, med armen bakifrån
16. Grepp i kläderna för att slå liggande
17. Rakt slag mot huvudet, oi-tski
18. Rakt slag mot huvudet, oi-tski
19. Rakt slag mot huvudet, oi-tski
20. park mot magen, mae-geri
21. Spark mot magen, mawashi-geri
22. Påkslag snett uppifrån, fore-hand,ol-dachi
23. Påkslag snett uppifrån, fore-hand,gyaku-dachi
24. Knivstick mot magen
25. Knivstick mot bröstet
26. Pistolhot framifrån
27. Två motståndare, bakifrån och framifrån
28. Två motståndare tar grepp i armarna

**RANDORI**

1. Defensiv mot grepp, med atemi, nedläggning, kast
2. Defensiv mot slag och spark
3. Offensiv mot kast



- = Kote-mawashi
- = Kote-mawashi
- = Iriminage
- = Shihonage
- = O-soto-osae
- = Harai-goshi
- = Iriminage
- = Seoi-nage
- = ude-gatame
- = Kote-mawashi
- = Kote-mawashi
- = Tag i ena benet, vält bakåt
- = Harai-goshi
- = Rulla åt sidan
- = Kryp ihop, vält över
- = Blockering, fäll mot benet
- = Jodan-uchi-uke, utsida, ude-osae
- = Jodan-uchi-uke, utsida, iriminage
- = Jodan-uchi-uke, utsida, ashi-barai
- = Gedan-uchi-uke, o-uchi-otoshi
- = Gedan-uchi-uke, o-uchi-otoshi
- = O-soto-otoshi
- = Seoi-nage
- = Chudan-soto-uke, iriminage
- = Chudan-uchi-uke, ashi-barai
- = Kote-gaeshi
- = Mae-geri, seoi-nage
- = Hårgrepp, fällning bakåt