

KIHON-WAZA

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Tai-otoshi | 6. Waki-gatame |
| 2. O-soto-gari | 7. Nagashi-tski |
| 3. Ko-uchi-gari | 8. Yoko-geri |
| 4. Suki-nage | |
| 5. Koshi-nage | |

**JIGO-WAZA**

- | | |
|---|--|
| 1. Grepp i en handled framifrån diagonalt | = Hiji-gatame |
| 2. Grepp i två handleder bakifrån | = Koshi-nage |
| 3. Grepp i håret framifrån | = Waki-gatame |
| 4. Stryptag med händerna framifrån | = Tai-otoshi |
| 5. Stryptag med händerna framifrån, mot vägg | = Kote-hineri |
| 6. Stryptag med händerna bakifrån | = Suki-nage |
| 7. Stryptag med armen och en arm på ryggen | = Seoi-nage |
| 8. Stryptag med armen och en arm på ryggen | = O-soto-otoshi |
| 9. Stryptag med armen bakifrån | = Suki-nage |
| 10. Dubbelnelson | = Mae-ukemi |
| 11. Dubbelnelson | = Suki-nage |
| 12. Grepp i en ärm framifrån | = O-soto-gari |
| 13. Grepp i en ärm från sidan | = O-soto-osae |
| 14. Livtag över armarna bakifrån | = Ko-uchi-gari |
| 15. Livtag över armarna bakifrån | = Seoi-otoshi |
| 16. Livtag över armarna bakifrån | = Suki-nage |
| 17. Stryptag mot liggande, sittande ovanför huvudet | = Snurr, vält åt sidan |
| 18. Stryptag mot liggande, sittande på ryggen | = Kryp ihop, vält över |
| 19. Grepp i håret mot liggande, sittande på ryggen | = Kryp ihop, vält över |
| 20. Rakt slag mot huvudet, oi-tski | = Jodan-uchi-uke, ko-uchi-gari, insida |
| 21. Rakt slag mot huvudet, oi-tski | = Jodan-uchi-uke, waki-gatame, utsida |
| 22. Rakt slag mot huvudet, gyaku-tski | = Jodan-uchi-uke, vänster o-soto-gari |
| 23. Spark mot magen, mae-geri | = Gedan-uchi-uke, utsida, ashi-barai |
| 24. Spark mot magen, mawashi-geri | = an-uchi-uke, insida, ashi-barai |
| 25. Påkslag snett uppifrån, fore-hand | = Morote-jodan-uke, tai-otoshi |
| 26. Påkslag från sidan, back-hand | = Morote-jodan-uke, iriminage |
| 27. Knivstickkick mot magen | = Chudan-soto-uke, hiji-gatame |
| 28. Knivnivhugg mot bröstet uppifrån | = Jodan-soto-uke, utsida, drag i håret |
| 29. Pistolhot bakifrån | = Kote-gaeshi |
| 30. Två motståndare, bakifrån och framifrån | = Yoko-geri, kote-mawashi |

RANDORI

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