

**KIHON-WAZA**

1. O-soto-otoshi
2. Uki-goshi
3. Ude-osae
4. Kote-gaeshi
5. Gedan-soto-uke
6. Jodan-soto-uke
7. Jodan-uchi-uke

**JIGO-WAZA**

1. Grepp i två handleder bakifrån
2. Grepp i två handleder bakifrån
3. Grepp i håret framifrån
4. Stryptag med händerna framifrån
5. Stryptag med händerna framifrån
6. Stryptag med händerna framifrån
7. Stryptag med händerna bakifrån
8. Stryptag med händerna från sidan
9. Stryptag med armen bakifrån
10. Stryptag med armen bakifrån
11. Grepp i kläderna med två händer framifrån
12. Grepp i kläderna med två händer framifrån
13. Grepp i kläderna med två händer framifrån
14. Livtag över armarna framifrån
15. Livtag över armarna bakifrån
16. Grepp om båda benen framifrån
17. Stryptag mot liggande, sittande bredvid
18. Rakt slag mot huvudet
19. Krokslag mot huvudet
20. Spark mot magen
21. Påkslag snett uppifrån, fore-hand
22. Påkslag från sidan, back-hand
23. Knivstick mot magen
24. Knivhugg uppifrån mot bröstet
25. Två motståndare tar handledsgrepp

**RANDORI**

1. Defensiv mot grepp med nedläggning
2. Defensiv mot slag



- = Kote-gaeshi
- = Ude-osae
- = O-soto-otoshi
- = O-soto-otoshi
- = Ude-osae
- = Kote-gaeshi
- = Ude-osae
- = Uki-goshi
- = O-soto-otoshi
- = Kote-gaeshi
- = O-soto-otoshi
- = Ude-osae
- = Kote-gaeshi
- = O-soto-otoshi
- = Kusure-ude-osae
- = Tryck med handen i ryggen
- = Kryp under, vält åt sidan
- = Jodan-soto-uke, utsidan
- = Jodan-uchi-uke, insidan
- = Gedan-soto-uke
- = Morote-iodan-uke, uki-goshi
- = Morote-jodan-uke, ude-osae
- = Chudan-soto-uke, insidan
- = Chudan-soto-uke, insidan
- = Pot i magen, ude-osae